

Bergauf

Gewaltprävention
im Alpenverein

Tourentipps

Millstätter See, Stubaier Alpen,
Salzburg, Transalp

Online-Reservierung
Neue Hütten-Serviceleistung

Kletterweltcup
Vorstiegsbewerb in Imst





Performance und Grip in einer stabilen und leichten Konstruktion.



Traktion, Haftung und optimale Anpassung an unterschiedlichen Untergrund, dank einer speziell entwickelten MICHELIN® Sohle.

3F Total System für Flexibilität, anatomischen Support und eine optimierte Passform im Mittelfußbereich.

TOTAL GRIP



LITE TRAIN BERG – TRAINING – LEICHTGEWICHT

Der Lite Train wurde für das Training in den Bergen entworfen. Entwickelt in Zusammenarbeit mit MICHELIN® Technical Soles, schafft der Schuh die ideale Balance zwischen Performance, Grip, Haltbarkeit und niedrigem Gewicht. SALEWAs 3F Total System bietet eine optimale Passform und Unterstützung, während MICHELIN®'s spezielle Outdoor-Gummimischung und aggressives Sohlendesign die perfekte Trittsicherheit garantieren.

POWERED BY MICHELIN® TECHNICAL SOLES





Foto: norbert-freudenthaler.com

Schauen wir hin, denn abwenden geht gar nicht!

Der Alpenverein setzt sich nicht nur mit den schönen Dingen des Lebens auseinander, sondern er beschäftigt sich auch mit heiklen Themen. So entstand ein Grundsatzpapier mit dem Titel „Prävention von Gewalt und Diskriminierung“.

Nicole Slupetzky

Wahrscheinlich ist es den meisten Mitgliedern bewusst, dass sich der Alpenverein bei sehr vielen Themen engagiert. Ob Bergsport, Naturschutz, Kinder-, Jugend- und Familienarbeit bis hin zur alpinen Infrastruktur und vielen weiteren Themenfeldern arbeiten ehrenamtliche Funktionäre und Funktionärinnen, um eine Botschaft zu vermitteln, für die Natur zu begeistern, auf Sicherheit hinzuweisen usw. Mit über 500.000 Mitgliedern hat der Verein aber auch eine weitere besondere Verantwortung. Wir müssen uns auch Themen stellen, die manchmal unangenehm sind, vielleicht auch schmerzen, aber umso wichtiger sind. Schauen wir nicht weg, sondern bewusst hin. Ein solches schwieriges Thema ist die Gewaltprävention. Jeder würde sofort sagen, ja das ist wichtig, aber was hat das mit uns zu tun?

Wer hat sich nicht schon einmal gedacht, „ich könnte sie oder ihn umbringen“ oder hat gedanklich schon mal jemand zum Teufel geschickt? Aber etwas zu denken oder zu tun, ist ein großer Unterschied. Die meisten Menschen überschreiten die Linie zwischen Gedanken und Realität nicht, aber viele tun es doch und sehen in Gewalt und Diskriminierung eine Lösung. Jedes vierte Mädchen und jeder siebte Junge waren in ihrem Leben schon mit sexualisierter Gewalt konfrontiert. Jede fünfte Frau in Österreich hatte schon mindestens einmal eine Gewalterfahrung in ihrem Leben. Auch wenn in vielen Köpfen die Silvesterereignisse von Köln in Erinnerung sind, muss doch festgestellt werden, dass nicht der dunkle Park oder die Seitengasse die gefährlichen Orte sind, sondern die eigenen vier Wände zu Hause, denn hier passieren 70 % der

Gewalttaten. Bei 500.000 Mitgliedern im Alpenverein, davon 130.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, ist es wohl anzunehmen, dass es viele gibt, für die Gewalt in irgendeiner Form schon Realität war. Diskriminierung aufgrund des Alters, der Herkunft, der Religion, der sexuellen Zugehörigkeit, des Geschlechts kommt noch um ein Vielfaches öfter im Leben vor. Wir wollen nicht anklagen oder Dinge heraufbeschwören, wir haben nicht die Absicht, zu kriminalisieren, sondern wollen aufmerksam machen, wachsam zu sein und selbst darüber nachzudenken, wo man vielleicht die eine oder andere Grenze überschritten oder nichts gesagt hat. Nicht darüber zu reden, heißt nicht, dass es diese Dinge beim Alpenverein nicht geben kann. Jean Paul Sartre schrieb einmal: „Die Gewalt lebt davon, dass sie von Anständigen nicht für mög-

lich gehalten wird!“ Also schauen wir hin und versuchen, dort anzusetzen, wo noch kein Schaden passiert ist, nämlich bei der Prävention. Ausgehend von der Alpenvereinsjugend, wurde gemeinsam mit dem Bundesausschuss ein Grundsatzpapier mit dem Titel „Prävention von Gewalt und Diskriminierung“ für den gesamten Verein erarbeitet. Alle unsere Funktionäre und Funktionärinnen übernehmen eine hohe Verantwortung für jene Menschen, die sie begleiten, sie bauen eine besondere Beziehung auf. Sie haben aber damit auch die Chance zu sensibilisieren. Wir wollen zum Nachdenken anregen, sensibilisieren und auffordern, hinzuschauen und zu erkennen, wo Grenzen zur Gewalt – auch verbaler Gewalt – überschritten werden und wir eine Verantwortung und eine Chance haben, dies zu verhindern. ■

Inhalt Bergauf 3|16



Editorial

Hinschauen statt abwenden 03

Thema – Gewalt und Diskriminierung

Faktencheck 06
 Gewalt und Diskriminierung 10
 Gewaltprävention 14

Berichte

Ernährungsmythen im Bergsport 18
 Bergsport und Gesundheit – Fachsymposium 22
 Lebensmittelverschwendung 24
 Hütten-Online-Reservierungssystem 28
 Serie Sicherungsgeräte – Plates 32
 Fatale Heldenliteratur 36
 Jakob Schubert auf Erfolgsweg 40
 Kilian Fischhuber – Karriererückblick 44
 Kletterweltcup Imst 2016 48
 Permafrost – nationaler Kurzbericht 50
 Otto Barth – ein unvergesslicher Maler 54
 Über dem Abgrund – Alpenverein-Museum 58
 Bergerlebnis Österreich – Alpenverein-Museum 60

Kommentar

Ermacoras „Berg-Spitzen“ 61

Akademie

So nutzen Sektionen die Alpenverein-Akademie 64
 Inklusion als Bildungsauftrag 67

Touren / Reisen

Bergsteigerdorf im Naturpark – Weißbach bei Lofer 76
 Hochtour – Stubacher Sonnblick 80
 Weitwandern – Millstätter See Höhensteig 82
 Sommertouren – Alpeiner Berge 86
 Wandern – unterwegs in der Silberregion 90
 Mit einem Packpferd über die Alpen 94
 Weitwandern – Via Valtellina 98
 Expedition – Gletschertour in Pakistan 102

Rubriken

Produktneuheiten 74
 Alpenvereins-Shop 106
 Infos 109
 Chronik 110
 Lesermeinung 111
 Leser für Leser 112
 Bücher / Medien 112
 Impressum 114



See you
at the wall!



LEIDENSCHAFT VERBINDET

Klassiker altern nicht, sie sind unsterblich. Mammut ehrt Meilensteine des Klettersports mit berühmten Mehrseillängen-Routen. Klassiker, die Kletterer seit Generationen herausfordern und nichts von ihrer Faszination verloren haben.

Verfolgt die Begehungen hautnah mit Mammut Pro Team Athleten wie ANNA STÖHR und MIRKO CABALLERO unter www.mammut.swiss/rockclimbing



MAMMUT
Absolute alpine.

Gewalt

Ein Faktencheck

Was Menschen unter „Gewalt“ verstehen, veränderte sich in Österreich im Laufe der letzten Jahrzehnte massiv. Bis Ende des 19. Jahrhunderts gab es noch das patriarchale Züchtigungsrecht, bis 1986 durften Eltern ihre Kinder noch rechtlich straffrei schlagen, und erst ab 2004 wurde Vergewaltigung in der Ehe ein Offizialdelikt.

Rainer Loidl und Marina Sorgo

Auf der Straße kreist eine Gruppe Jungs ein Mädchen ein, pöbelt es an, schüchtert das Mädchen ein. Der verlassene Freund verfolgt seine ehemalige Partnerin hartnäckig und schickt ihr täglich anstößige SMS. Die Mutter nötigt ihren Sohn zum stundenlangen Klavierspiel. Die Familie erzwingt die Heirat ihrer Tochter. Der Ehemann besteht auf seine sexuelle Befriedigung. Ein heimlich aufgenommenes Video von einem Pärchen beim Sex wird ins Internet gestellt. Während des Sommercamps beschimpft ein Betreuer einen Jugendlichen, schikaniert ihn und stellt ihn vor den anderen bloß. Gewalt hat verschiedene Gesichter und begegnet uns als Aufzwingen, Übergriff, Missbrauch, Misshandlungen, Grenzverletzung, Gefährdung, Abfälligkeit, Aufdringlichkeit, Intoleranz, Respektlosigkeit. Die Liste ist lang. Das eine Mal ist Gewalt eindeutig, grob, etwa ein sexueller Übergriff oder klar erkennbare Straftaten. Das andere Mal ist sie als Verletzung persönlicher Würde zu spüren.

Viele machen Gewalterfahrungen

Zwar sind zuverlässige statistische Aussagen aufgrund der ho-





Foto: F. Eisenhauer/Jugendfotos.at

hen Dunkelziffern und der wenigen Studien im Feld von Gewalt und im sozialen Nahraum in der Familie immer noch schwierig. Doch lieferten die wenigen Studien der letzten 30 Jahre in Österreich und anderen Ländern wiederholt ein einigermaßen konturiertes Bild. Der letzten für Österreich verfügbaren repräsentativen Umfrage nach (ÖiF, bmwfj 2011) machten drei Viertel der heute Erwachsenen in ihrer Kindheit Gewalterfahrungen. Sexuellen Übergriffen waren demnach 28 % der Frauen und 12 % der Männer ausgesetzt. Das bedeutet auch: Irgendjemand muss diese Taten begehen. Altersspezifisch zeigte sich, dass ältere Generationen häufiger Gewalt erlebten als jüngere – etwa in der Betroffenheit körperlicher Züchtigungen und deren Tolerierung. Die Gewalt gegenüber Kindern ging in den vergangenen Jahrzehnten insgesamt zurück. Durchgängig verdeutlichen Studien, dass etwa acht von zehn Opfern weiblich und etwa neun von zehn Tätern männlich sind. Dies gilt auch für Österreich.

Von körperlichen Übergriffen (leichtere oder schwerere Formen) im Erwachsenenalter sind mehr als die Hälfte der Frauen als auch Männer betroffen. Die gesellschaftlichen Orte, an denen Menschen körperliche Übergriffe erleben, sind für Frauen und Männer andere: Frauen erleben sie innerhalb der Familie bzw. im sozialen Nahraum am häufigsten, Männer hingegen im öffentlichen Raum (z. B. Sportplatz, Gaststätten).

Mut zur Anzeige ist gefragt

Zur Zu- oder Abnahme von Gewalt gibt es gegenwärtig keine eindeutigen Ergebnisse. Statistische bzw. erhebungstechnische Gründe erschweren eine Einschätzung. Erkennbar ist aus Bevölkerungsbefragungen oder polizeilichen Anzeigenstatistiken jedoch, dass Gewalt häufiger angezeigt wird. Das kann aber auch durch eine veränderte Wahrnehmung in der Gesellschaft zustande gekommen sein, ohne dass die tatsächlichen Ge-

walttaten zugenommen hätten – und die Menschen sind früher bereit, der Polizei oder der Behörde Anzeige zu erstatten bzw. sich früher Hilfe zu holen. Gerade Kinder sind den Übergriffen anderer ausgeliefert und werden als Opfer von Gewalt schwer traumatisiert. Kinder erleben Gewalt selbst oder erleben sie mit – Studien zeigen, dass das Miterleben von Gewalt ebenso schwer wiegt wie das eigene Erleben. Sie erleiden Gewalt in Form von Vernachlässigung und Verwahrlosung; von Verweigerung der Befriedigung elementarer Bedürfnisse; von Entzug von Gespräch und Beziehung; von sozialer Isolation; von körperlicher Misshandlung, von sexueller Gewalt.

Gewalt macht krank

Gewalt ist ein erlerntes Verhalten, ein Konfliktlösungsmodell in Stress- und Problemsituationen, das Menschen von früh an zu Hause, im Kulturkreis, in der peer-group und im Bindungsverhalten der Eltern mitbekommen.

Ein Drittel derer, die selbst Gewalterfahrungen machten, gibt dies an ihre Kinder weiter, ein Drittel geht in die Selbstzerstörung (z. B. Sucht, Depression), und ein anderes Drittel lernt über das Erlebte zu reflektieren und auf Stress und Hilflosigkeit gewaltfrei zu reagieren. Gewalt schadet dem einzelnen Menschen und einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung sowie der Gesellschaft. Gewalt führt zu psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen, psychischen Erkrankungen, Suchtverhalten, Angststörungen und Krankenständen ebenso wie zu nachgewiesenen sozialen und wirtschaftlichen Folgekosten. Daher sind Gewaltschutz und Opferhilfe wichtig. Jeder kann dazu etwas beitragen. Zum einen geht es um Zivilcourage, zum anderen muss man im beruflichen Kontext um die Hilfsmaßnahmen, Hilfseinrichtungen und rechtlichen Möglichkeiten wissen. Österreich nimmt hierin eine Vorreiterrolle ein. Über die letzten zwei Jahrzehnte wurden viele Gesetze zum Schutz und zur Hil-

feststellung von Opfern geschaffen. Zum Beispiel gibt es seit 1997 im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes für die Polizei die Möglichkeit, gewalttätige Personen aus Wohnungen, Häusern oder Einrichtungen für 14 Tage wegzuweisen (Betretungsverbot).

Gewaltschutz und Opferhilfe sind wichtig

Darüber hinaus kann das Zivilgericht diese Wegweisungen bei Notwendigkeit verlängern. Ein weiterer Meilenstein ist die Prozessbegleitung bei einem Strafverfahren, in dem die Opfer u. a. Anspruch auf einen Anwalt und eine psychosoziale Gerichtsbegleitung haben. Seit 2013 regelt

das Bundes-Kinder- und Jugendhilfegesetz die Mitteilungspflichten bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung. Ebenfalls seit 2013 erweitert eine Novelle das Betretungsverbot auf Schulen und institutionelle Kinderbetreuungseinrichtungen (z. B. Kindergärten oder Horte), wenn Kinder unter 14 Jahren gefährdet sind. Besondere Bedeutung in der rechtlichen und psychosozialen Beratung und Begleitung im Opferschutz haben die Gewaltschutzzentren in jedem Bundesland, deren erstes vor 20 Jahren in der Steiermark gegründet wurde. Seit 1997 wurde österreichweit bis Ende 2014 gegen 99.625 Personen aufgrund ihres gewalttätigen Verhaltens ein Betretungsverbot aus-

gesprochen. 8.261 Betretungsverbote gab es im Jahr 2015, davon waren 82 % der Opfer weiblich und 91 % der Täter männlich. Im Jahr 2015 wurden von den Gewaltschutzzentren und der Wiener Interventionsstelle 17.621 Opfer betreut. Im Jahr 2014 fanden 1.733 Frauen und 1.715 Kinder in den 26 Frauenhäusern Schutz und Unterkunft.

Sport- und Freizeitvereine und vor allem die Betreuer haben einen hohen Stellenwert in der Gewaltvorbeugung und zur Entwicklung gewaltfreier Verhaltensweisen v. a. bei Konflikt- und Stressbewältigung. Bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung sind Mitarbeiter von Vereinen verpflichtet, dies im Rahmen des

§ 37 Bundes-Kinder- und Jugendhilfegesetzes 2013 zu behandeln. Sport und Bewegung wirken sich auf die Persönlichkeit und soziale Identität positiv aus (vgl. Rittner, Breuer 2000, zit. n. Hoffmann 2008: 5). Vereinsaktivitäten und Betreuer vermitteln Werteorientierungen und prägen über gesundheitliche und motorische Komponenten hinaus die Haltungen gegenüber Gewalt. Damit Betreuer zu positiven „Sozialisationsagenten“ werden, brauchen sie Fachwissen über Gewaltsachen, alternative Verhaltensweisen in Stresssituationen und Deeskalationswissen sowie eine eindeutige Haltung gegen Gewalt, gegen Ungerechtigkeit, gegen Intoleranz. ■

Infos

Gewaltformen

Direkte Gewalt

- Körperliche/physische Gewalt (schlagen, beißen, zwicken, boxen, würgen etc.)
- Psychische Gewalt (Stalking, Drohung, Erniedrigung, Isolation etc.)
- Sexuelle Gewalt (sexuelle Handlungen durch Zwang oder ohne ausdrückliche Zustimmung des Opfers. Inkludiert sexuelle Nötigung ebenso wie Vergewaltigung.)
- Ökonomische Gewalt (ungleiche Vermögensverteilung, Verheimlichen von Einkommen, Verbot einer eigenen Erwerbstätigkeit etc.)

Strukturelle Gewalt

- Diskriminierung aufgrund ungleicher Strukturen

Beratungsstellen

- Frauenhelpline (0800/222 555)
- Autonome Österreichische Frauenhäuser: www.aeof.at/

- Österreichische Gewaltschutzzentren: www.gewaltschutzzentrum.at
- Verein Selbstlaut: www.selbstlaut.org
- Netzwerk Frauenberatung: www.netzwerk-frauenberatung.at; 01/595 37 60
- www.oe-kinderschutzzentren.at

Mitteilungspflichten bei Verdacht der Kindeswohlgefährdung

(§ 37 Bundes-Kinder- und Jugendhilfegesetz 2013)

Ergibt sich in Ausübung einer beruflichen Tätigkeit der begründete Verdacht einer

- erheblichen Kindeswohlgefährdung eines Kindes oder eines/einer Jugendlichen durch Misshandeln, Quälen, Vernachlässigen oder sexuellen Missbrauch (aktuell oder in der Vergangenheit liegend)
- oder ist deren Wohl in anderer Weise erheblich gefährdet und ist diese konkrete erhebliche Gefährdung nicht anders verhinderbar, ist von folgenden Einrichtungen unverzüg-

lich eine schriftliche Mitteilung an den Kinder- und Jugendhilfeträger zu erstatten:

- Gerichte, Behörden und Organe der öffentlichen Aufsicht
- Einrichtungen zur Betreuung oder zum Unterricht von Kindern und Jugendlichen
- Einrichtungen zur psychosozialen Beratung
- private Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe
- Kranken- und Kuranstalten, Einrichtungen der Hauskrankenpflege
- Personen, die freiberuflich die Betreuung oder den Unterricht von Kindern übernehmen
- von der Kinder- und Jugendhilfe beauftragte freiberuflich tätige Personen
- Angehörige (gesetzlich geregelter) Gesundheitsberufe, die nicht in einer der oben genannten Einrichtungen tätig sind.

Infos zu den Autoren

Marina Sorgo M.A., Sozialarbeiterin, Geschäftsführerin des Gewaltschutzzentrums Steiermark

FH-Prof. Dr. Rainer Loidl, Soziologe, Fachhochschule JOANNEUM Graz

Raumschiff. Märchenschloss. Schulbus.



Der neue Touran. Allem gewachsen. Mit Sicherheit.

Ob Roboter, Außerirdische oder Prinzessinnen – der neue Touran ist auf alles vorbereitet. Durch das Umklappen der hinteren Sitze zu einer ebenen Fläche haben Sie Platz für alles, was Sie brauchen. Der neue Touran bietet aber noch mehr – mehr Sicherheit zum Beispiel, denn er wurde 2015 als sicherstes Fahrzeug unter den „Kompakt-Vans“ ausgezeichnet.

Jetzt bei Ihrem Volkswagen Partner erleben.



Volkswagen



Gewalt und Diskriminierung

Was hat das mit uns zu tun?

Man hat das Gefühl, dass die Medien voll sind, von Meldungen zu Gewalt und Diskriminierung. Stellt dieses Bild die Realität dar, steigt die Zahl der Übergriffe tatsächlich und wie können wir, im Alpenverein, diesem Thema begegnen, um positiv in die Zukunft zu blicken? Thimo Fiesel

Die Begriffe, um die es geht, lösen in jedem von uns etwas aus. Jeder von uns hat Gewalt in irgendeiner Form schon erlebt. In Zeiten von medialer Überversorgung beschleicht einen das Gefühl, dass Gewalt und Diskriminierung in der Welt zunehmen. Stimmt so aber nicht, denn laut Steven Pinker¹ ist unsere Welt im Großen und Ganzen friedlicher als sie je war. Und sie wird immer friedlicher. Auf diesem Sachverhalt ausruhen steht jedoch nicht zur Debatte, weil es im eigenen Mikrokosmos, in unserem Fall im Alpenverein, durchaus etwas anzuschauen gibt. Seit den Erkenntnissen über institutionelle Gewalt in diversen Einrichtungen ist dies kein Tabuthema mehr. Da für uns im Alpenverein ähnliche Beurteilungsparameter wie in anderen großen Organisationen gelten, nehmen wir uns dieses wichtigen Themas an. Es mag der Eindruck erscheinen, wir wollen unsere Vergangenheit aufarbeiten, schlafende Hunde wecken oder eine Hexenjagd beginnen. Nein – wir wollen lediglich für die Zukunft gewappnet sein

und ein Miteinander schaffen wo Gewalt und Diskriminierung keinen Platz hat.

Der Weg zum Grundsatzpapier

Begonnen hat die Auseinandersetzung mit dem Themengebiet Gewalt und Diskriminierung im Jahr 2012. Bei einer gemeinsamen Sitzung mit dem Deutschen Alpenverein kam das Thema zur Sprache. Der Deutsche Alpenverein hatte damals bereits eine ausformulierte Position zum Thema sexualisierte Gewalt. Nicht um mit unserem Schwesterverein gleichzuziehen, sondern aufgrund von Recherchetätigkeit war schnell klar, dass sich der Österreichische Alpenverein mit mittlerweile 500.000 Mitgliedern dieses Themas ebenfalls annehmen sollte. Ein Blick auf statistische Werte lässt aufhorchen. Es existieren Zahlen, die besagen, dass jedes vierte Mädchen und jeder siebte Bursch direkt Erfahrungen mit sexueller Gewalt gemacht haben. Die Dunkelziffer im familiären Bereich

bzgl. körperlicher Gewalt („Die gesunde Watschn“) sind selbstverständlich nicht einberechnet. Dass jeder Mensch aufgrund von unterschiedlicher Sozialisierung eine andere Vorstellung von Gewalt hat, macht die Sache nur schwieriger. Begegnen wir einem jungen Mann, der gerade aus einer Kriegsregion geflüchtet ist, hat dieser vermutlich eine andere Vorstellung von Gewalt und Diskriminierung als eine junge Frau, die in ihrer Kindheit sexuellen Missbrauch erlebt hat. Wie wir sehen, ist es schwierig, den Gewaltbegriff allgemeingültig einzuordnen, da sich dieser von Mensch zu Mensch und von Jahr zu Jahr verändert. Ein Verein, der über 500.000 Mitglieder beherbergt hat im Zuge seiner gesellschaftlichen Verantwortung die Pflicht, zum Thema Gewalt und Diskriminierung im Rahmen eines Grundsatzpapiers klar Stellung zu beziehen. Das Grundsatzpapier mit dem Titel „Prävention von Diskriminierung und Gewalt“ wurde vom Bundesausschuss beschlossen und bildet in vier

Kapiteln einen Wertekanon ab, der zum einen zu unserem Verein passt und unsere Haltungen konkret beim Namen nennt. Um den wichtigen Transfer in die Praxis zu schaffen, entsteht derzeit parallel ein Praxisleitfaden, der die verschriftlichten Positionen in konkrete Handlungsmöglichkeiten umsetzt.

Das Warum und der präventive Ansatz

Bei über 500.000 Mitgliedern ergibt sich ein Netzwerk aus vielen Millionen menschlichen Anknüpfungspunkten. Diese bestehen beispielsweise aus Sektionsskitouren, Feriencamps, Jugendgruppenausflügen oder Gremienarbeit. Überall dort sind Menschen miteinander in Kontakt. Laut Enders (vgl. Enders, Grenzen achten, Seite 228) ist besonders das nahe Umfeld, d. h. dort, wo wir uns kennen und wohlfühlen, anfällig für Übergriffe. Die Nähe zu den Funktionskollegen und -kolleginnen oder anderen Menschen im Alpenverein macht einen Über-

Infos zu Hilfsorganisationen und Autor

Österreichische Gewaltschutzzentren
www.gewaltschutzzentrum.at/

Österreichische Kinderschutzzentren
www.oe-kinderschutzzentren.at/

Verein Selbstlaut
www.selbstlaut.org

Gewaltinfo
www.gewaltinfo.at

Kampagne – Gewaltfrei Leben
www.gewaltfreileben.at

Literatur und Quellenangaben

- Ursula Enders, Grenzen achten: Schutz vor sexuellem Missbrauch in Institutionen. Ein Handbuch für die Praxis, 1. Auflage 2012
- Ursula Enders, Zart war ich, bitter war's: Handbuch gegen sexuellen Missbrauch, 1. Auflage 2003

- Amnesty International Deutschland,
[www.amnesty.de/journal/2015/ dezember/herr-pinker-rechnet-mit-frieden](http://www.amnesty.de/journal/2015/dezember/herr-pinker-rechnet-mit-frieden)
- Steven Pinker, Gewalt – eine neue Geschichte der Menschheit, 2. Auflage 2013
- Alpenverein-Akademie, Leitbild,
[www.alpenverein-akademie.at/akademie/ ueber_uns/leitbild-mission/](http://www.alpenverein-akademie.at/akademie/ueber_uns/leitbild-mission/)

Infos zum Autor

Thimo Fiesel, Mitarbeiter der Abteilung Jugend, leitet die Arbeitsgruppe „Prävention von Diskriminierung und Gewalt“ im Österreichischen Alpenverein. thimo.fiesel@alpenverein.at



sönliches Glück und Gesundheit auf. Wenn diese Begriffe unsere wegweisenden Ziele sind, dann sind wir auf einem guten Weg zu einem Miteinander, wo Gewalt wahrgenommen, thematisiert und dadurch in weiterer Folge auch verhindert wird.

Was kann ich tun?

Trotz aller präventiven Ansätze kann Gewalt und/oder Diskriminierung in unserem Alpenvereinsalltag eine Rolle spielen. Wenn das der Fall ist, brauchen wir zum einen Hilfestellung, um Dinge richtig für uns einordnen zu können und in weiterer Folge die richtigen Entscheidungen zu treffen. Die folgenden Punkte dienen als Orientierung, um einen möglichst gewaltfreien Umgang miteinander zu ermöglichen und im Ernstfall auch das Richtige zu tun.

griff zuerst möglich und in weiterer Folge auch gut vertuschbar. Sollte ein Verdacht gegen einen Kollegen oder eine Kollegin bestehen, ist es normal, dass das Umfeld der Beschuldigten zu erst versucht, Argumente gegen die Tat zu finden. Frei nach dem Motto „Aber der Karli (oder die Ilse) ist doch schon so lange dabei, ich glaub nicht, dass der so was gemacht hat“. Solche Mechanismen sind prinzipiell verständlich, es muss aber für vermeint-

liche Opfer und das Umfeld von Beschuldigten die Möglichkeit geben, sich einerseits Hilfe und andererseits Unterstützung in der Beurteilung zu holen. Ähnlich verhält es sich, wenn beispielsweise der Verdacht auf häusliche Gewalt bei Kindern oder Erwachsenen besteht. Dieser Bereich ist deutlich sensibler, da es sich wirklich um das engste Naheverhältnis der potenziell Beteiligten handelt. Bei Bedenken von Beobachtenden gilt hier

die Maßgabe, sich unmittelbar Unterstützung von außen, also von einer Hilfseinrichtung (siehe Infobox), zu holen. Wenn wir den Fokus auf den präventiven, also vermeidenden Ansatz von Gewalt im Alpenverein legen, dann helfen uns hier unsere pädagogischen (vgl. griech. paidagogós – der Begleiter) Grundsätze. Wenn man das Leitbild der Alpenverein-Akademie² liest, so fallen einem Begriffe wie sinnstiftende Erfahrungen, per-



AV-Visitenkarten

Ein ideales Geschenk für Mitglieder

Drei verschiedene Ausführungen. | Bestellmenge 100 oder 300 Stück | EUR 39,90 / 52,90; inkl. Versand | Wählen Sie aus nebenstehenden Mustern und ordern Sie Ihre persönliche Visitenkarte mittels Bestellschein oder via Internet.

Ich bestelle _____ Stück Alpenvereins-Visitenkarten

Design (Zutreffendes ankreuzen): Grüne Variante Bunte Variante

Titel: _____ Vorname: _____

Name: _____

Beruf/Funktion: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

€ 39,90 / 52,90

Tel.: _____

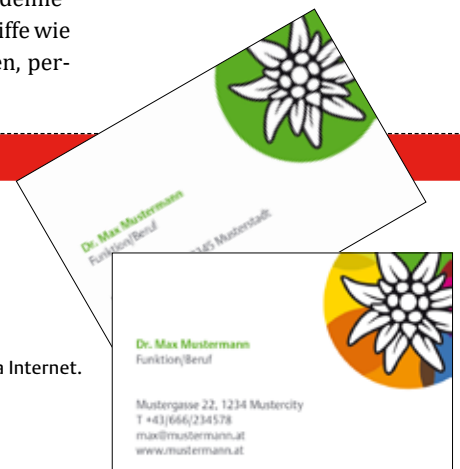
Mobil: _____

Mail: _____

URL: www. _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Mitgliedsnummer: _____



Vertrauensvolle Vereinsarbeit

Wir haben im Alpenverein vielfältige Strukturen, die soziales Lernen und Naturbeziehung fördern. Wenn diese Strukturen durch Vertrauen geprägt sind, schaffen wir die Basis für ein gewaltfreies Miteinander.

Dialog statt Monolog

Eine respektvolle Gesprächskultur und ein offener Dialog sind die Basis unserer Vereinsarbeit. Unsere eigenen Vorurteile und Wertevorstellungen sind wichtig, sollen uns aber nicht an unserer Vorbildwirkung hindern. Es gibt viele Meinungen und Ansichten unter unserem Edelweißdach.

Entscheidungsfreiheit

Allen steht der Grad ihrer Teilnahme an Aktivitäten frei. Mit dieser Grundhaltung verändern sich Konflikte um ehrenamtliches Engagement und Funktion.

Haltung

Wenn wir gegen sexistisches, diskriminierendes, rassistisches und gewalttätiges verbales und nonverbales Verhalten klar Stellung beziehen, lösen sich Handlungsräume für mögliche Täter und Täterinnen schnell in Luft auf. Eine klare Aussage oder eine Verankerung in den Vereinsstatuten hilft, um diese Themen zu enttabuisieren. Wenn man darüber spricht, wird Bewusstsein geschaffen!

Ruhe bewahren

Wenn mir in meinem Umfeld etwas zu Ohren kommt, gilt in erster Linie Ruhe bewahren. Nicht sofort das vermeintliche Opfer oder den vermeintlichen Täter

ansprechen. Der Schwere der Anschuldigung entsprechend gibt es Beratungsstellen, die einem bei Verdachtsfällen helfen können. Wenn es um weniger gravierende Anschuldigungen geht, hilft oft auch das Gespräch mit einer Vertrauensperson, um einen anderen Blick auf die Dinge zu bekommen. Wegschauen hilft nicht, Vorverurteilung aber auch nicht!

Die Zukunft wird gewaltfreier!

Die Erkenntnisse Stefen Pinkers lassen einen aufatmen. Wenn wir wirklich auf immer friedvollere Zeiten zusteuern, dann ist das ein gutes Zeichen. Ohne unser Zutun wird das aber nicht funktionieren. Deswegen nehmen wir uns lieber proaktiv der unbequemen Themen unserer Zeit an und schaffen dadurch ein Bewusstsein für ein gutes Miteinander. Der Alpenverein tut dies und macht klar, dass er ein Verein ist, der zum einen den gesellschaftlichen Querschnitt repräsentiert, in der Gegenwart angekommen ist und sich auf die Zukunft vorbereitet.

Insbesondere bei kontroversen Themen ist der konstruktive Dialog wichtig. Deswegen lade ich Sie ein, mir bei Bedarf Ihre Anregungen zum Thema Gewalt und Diskriminierung im Alpenverein zukommen zu lassen. ■

¹ Steven Pinker, www.amnesty.de/journal/2015/dezember/herr-pinker-rechnet-mit-frieden

² www.alpenverein-akademie.at/akademie/ueber_uns/leitbild-mission/



Aussi & auffi

Wandern - Klettersteige - Klettern - Hochtouren



für ALLE ÖAV-Mitglieder

www.alpenverein-edelweiss.at

WANDERN & KULTUR

ARMENIEN

Einzigartige Harmonie von Landschaft und Kultur

14.10. - 23.10.2016 | ab € 1.150,- (exkl. Flug)

BERG & TREKKING

VENEZUELA

Die mystischen Tafelberge der Gran Sabana

19.11. - 09.12.2016 | ab € 2.095,- (exkl. Flug)

SPORT & AKTIV

SCHWEDEN

Mit dem Kanu durch Mittelschweden

15.08. - 25.08.2016 | ab € 1.230,- (inkl. Flug)

BERGSTEIGERSCHULE

SCHWEIZ

Piz Bernina 4.049 m und Piz Palü 3.901 m

01.09. - 04.09.2016 | ab € 1.040,- (Eigenreise)



BERGSTEIGERSCHULE

www.weltbewegend.at



WELT
bewegend

— Das Reisebüro im Alpenverein —



Gewaltprävention als Entwicklungsaufgabe

Wie Kinder stark und widerstandsfähig werden

Die innere Stärke hilft uns, mit Krisen und Herausforderungen umgehen zu können. Sie bildet sich nicht einfach von selbst, sie muss durch Erfahrungen erarbeitet werden. Und diese Erfahrungsschätze schützen nicht ein Leben lang, sie müssen beständig erneuert werden.

Herbert Renz-Polster

Wenn es um die Frage der Gewaltprävention geht, sind sich die Experten einig: Die Bereitschaft, Gewalt anzuwenden oder andere zu entwerten, hängt auch mit einem geringen Selbstwertgefühl und mangelnder innerer Stärke zusammen. Wer sich selbst nicht als wertvoll erleben kann, so die Annahme der Entwicklungspsychologie, kann auch anderen keinen Wert zugestehen.

Und schon sind wir mitten in der kindlichen Entwicklung: Wie werden Kinder stark und widerstandsfähig? Wie entwickelt sich ihr Selbstwertgefühl? Und was genau heißt das denn, „stark“ zu sein?

Stärke selbst entwickeln

Beginnen wir mit der letzten Frage. Denn innere Stärke – sie wird in der Fachsprache auch als Resilienz bezeichnet –

bedeutet ja nicht weniger, als dass wir mit Widrigkeiten, Krisen und Herausforderungen auf „gesunde“ Art umgehen können. Dass wir also Belastungen aushalten und Nöte überstehen können, ohne uns oder andere zu schädigen – etwa indem wir sie für unser Leid verantwortlich machen. Eine wichtige Voraussetzung einer solchen Widerstandsfähigkeit ist zunächst einmal, dass wir ein Gefühl zu uns selbst und unseren eigenen Bedürfnissen haben. Und nicht nur das – wir meistern Herausforderungen besser, wenn wir unseren Gefühlen und Impulsen nicht willenlos ausgeliefert sind, wenn wir also eine gewisse Kontrolle über diesen Vulkan von Emotionen und Impulsen haben, der da in jedem von uns brodelt. Und noch etwas gehört als Voraussetzung für einen kompetenten Umgang mit Belastungen dazu: Dass wir mit anderen Menschen mitfühlen

können und echte, wertschätzende Beziehungen zu ihnen unterhalten können.

Im Grunde beruht die innere Stärke also auf sehr komplexen emotionalen, sozialen und seelischen Ressourcen. Diese Fähigkeiten haben alle eines gemeinsam: Sie bilden sich nicht einfach aus, wie sich etwa Blüten entfalten. Sie lassen sich auch nicht durch bestimmte Techniken oder eine bestimmte Form der Pädagogik in das Kind einpflanzen. Vielmehr handelt es sich dabei um Erfahrungsschätze – die Kinder müssen diese Schätze für sich selber entdecken. Mit den eigenen Händen, den eigenen Herzen. Kein Mensch kann ein Kind stark machen – es muss seine Stärke selbst entwickeln.

Dazu braucht es zwei Zutaten, sie gehören beide zu den grundlegenden Entwicklungserwartungen unserer menschlichen Spezies. Die Erfahrung dieser Zutaten ist bis heute Teil der Kindheit,

oben:
Miteinander statt gegeneinander.
| Foto: Archiv Alpenvereinsjugend

rechts:
Soziales Lernen als präventiver Faktor. | Foto: J. Einwanger





Beziehungen leben. | Foto: norbert-freudenthaler.com

Infos zum Autor

Dr. Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt, Wissenschaftler, Autor mehrerer maßgeblicher Sachbücher und Elternratgeber zum Thema kindliche Entwicklung und Gesundheit.
www.kinder-verstehen.de

wenn sie denn unversehrt verlaufen kann. Aus ihnen gießen sich die Kinder im Grunde ihr Lebensfundament.

Stärkende Beziehungen

Kinder lernen ihren Wert kennen, indem sie mit Menschen leben, die zu ihnen stehen, die sich verlässlich um ihre Bedürfnisse kümmern und die sie nicht im Stich lassen, wenn sie in Not sind. Dadurch dass Kinder spüren, dass sie ihren Eltern und Bezugspersonen die Welt bedeuten, bildet sich in ihnen ein Gefühl der Sicherheit aus – diese

„Beziehungsheimat“ wird auch sichere Bindung oder Urvertrauen genannt. Diese Basis macht die Kinder mutig und neugierig, sie ist damit gleichzeitig ihr Geleitschutz auf dem Weg hinaus in die Welt ...

Stärkende, kindgerechte Welterfahrung

Von ihrem ersten Lebenstag an wollen Kinder wirksam sein und sich selbst, die anderen Menschen und die Welt entdecken. Sie wollen das – das ist für sie wichtig – auf ihre Art tun, also entsprechend ihrer Neugier, ih-

rer Kraft und der jetzt gerade für sie geltenden Entwicklungsagenda. Kein Wunder, dass Kinder eben nicht nur Sicherheit und Heimat, sondern auch das Kribbeln und die Auseinandersetzung mit der Welt – die eigene Gefühlswelt gehört dazu – suchen. Kein Wunder, dass es sie zur Überwindung von Widerständen zieht. Und von jeder selbst gestellten Aufgabe, von jedem Abenteuer kommen sie gestärkt zurück.

Diese beiden Zutaten bleiben übrigens ein Leben lang aktuell. Sie sind es, die auch uns Erwachsenen ein Gefühl von Stimmig-

Jetzt im Vorzugsabo für Alpenvereins-Mitglieder!

Die Schönheit der Berge
neu entdecken.

keit und Zufriedenheit geben. Ja, sie bleiben auch für uns Großen die wichtigsten Schutzfaktoren gegenüber Krisen und Widrigkeiten. Denn tatsächlich hängt unsere Befindlichkeit an zwei unsichtbaren Schnüren – bis zum Lebensende: Wir wollen einerseits in Beziehungen eingebunden sein, wir wollen am sozialen Leben teilnehmen und eine Heimat im menschlichen Miteinander finden. Andererseits aber wollen auch wir wirksam sein, uns als kompetent erleben und eigene Entscheidungen treffen. Es zieht uns also gleichzeitig zu Bindung – und zu Autonomie. Wird eine dieser unsichtbaren Schnüre, die uns im Aufwind halten, durchschnitten, so kommen wir psychisch unter Druck. Und werden beide Schnüre durchschnitten, so schmilzt unsere ganze Stärke dahin. Wer etwa langfristig arbeitslos wird, verliert sein gewohntes Beziehungsgefüge – gleichzeitig verliert er an Autonomie und Wirksamkeit. Er kommt damit in tiefe menschliche Not.

Stärke muss erneuert werden

Und genau diese unsere Abhängigkeit von „menschlichen“ Randbedingungen erklärt auch, weshalb unsere Stärke kein Schutz für das ganze Leben ist. Sie muss vielmehr beständig erneuert werden. Jeder von uns

dürfte das kennen: Unsere Stärke, unsere moralische Kraft und generell unsere Haltungen dem Leben gegenüber sind auch abhängig von der Lebenssituation, in der wir gerade stehen.

So zeigen viele Beispiele, dass soziale Isolation, Stress und fehlender Handlungsspielraum unser moralisches Empfinden und unsere innere Stärke schwer beschädigen können. Und wer als Mensch in Not ist, kommt auch in seiner Haltung den anderen Menschen gegenüber unter Druck, ja, ganze Gesellschaften können in Barbarei abgleiten, wenn ihre Bürger sich entwertet fühlen. Auch Kinder verlieren ihre Balance, wenn die Zutaten für ihre Stärke nicht mehr im Angebot sind. Etwa, wenn es ihren Eltern schlecht geht und es damit an ihrer Beziehungsbasis hapert. Und damit sind wir bei der alten Erziehungsfrage: Wir können Kindern die wichtigsten Dinge des Lebens nicht anerziehen. Sie brauchen immer auch bestimmte Entwicklungsbedingungen, und die sind nicht immer günstig im Angebot. Sie ergeben sich – durch ein gelungenes Leben, durch eine gelungene Entwicklung. Auch Stärke und Moral funktionieren nur dort, wo sich Menschen etwas zu sagen haben, sich geschätzt und gut bewertet fühlen. Und das ist eben ein tagtägliches Ringen, eine tagtägliche Erneuerung, ein tagtägliches Mitgestalten der Welt. ■



6+2
Ausgaben plus
Buff Tuch
€27*
statt €36
Kostenlose Lieferung



bergwelten.com/alpenverein

*Preis bei Lieferung innerhalb von Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien, € 27, andere Länder zzgl. € 22 Versandkosten. Bitte informieren Sie uns über Ihre Alpenvereins-Mitgliedschaft durch Bekanntgabe Ihrer Mitgliedsnummer.





Bergsport & Gesundheit

Ernährungsmythen im Bergsport

Bergfexe schwören auf Wurst und Speck, Bauernbrot, eine halbe Bier – oft auch auf ein Schnapsl. Es gibt aber auch die „Besserwisser“, die sich mit Proteinshakes, Energydrinks und Traubenzucker fit fürs Bergabenteuer machen. Aber wer von ihnen hat schlussendlich recht?

Karin Ratschiller



Die Dosis macht bekanntlich das Gift.
| Foto: norbert-freudenthaler.com

auf den Kopf. Fazit ist, dass nur eine friedliche Koexistenz zwischen Gesundheit und Genuss uns Menschen Wohlbefinden und körperliche sowie geistige Fitness verschafft.

Mythos 1 Kohlenhydratreiches Essen am Vorabend der Bergtour füllt die Energiespeicher im Muskel

Unsere aktive Muskulatur besitzt die Fähigkeit, aus gespeichertem Zucker (Glykogen) bei ausreichender Sauerstoffzufuhr Energie zu gewinnen und somit unseren Körper in Bewegung zu setzen. Die durchschnittliche Glykogenmenge eines Freizeitsportlers liegt bei ca. 400 bis 500 g. Zucker bzw. Glykogen ist für unsere Muskulatur eine leicht verfügbare Energiequelle, die schnell und effizient zu Energie umgewandelt wird. Je besser diese Muskelglykogenspeicher gefüllt sind, umso länger bewegt sich unser Körper im aeroben Bereich bei bester Leistungsbereitschaft.

Füllt der Spaghettiteller am Vorabend tatsächlich den Muskelspeicher für die darauffolgende Tour? – Nein!

Woher bezieht unser Muskel nun diese Zuckerreserven? Zucker wird in verschiedenen Formen über die Nahrung zugeführt. Einfache Zucker wie Haushaltszucker, Süßigkeiten, Softdrinks, Kekse und Fruchtjoghurt schießen sofort nach dem Verzehr ins Blut, ähnlich einem Strohfeder verpufft diese Energie jedoch nach einem kleinen Leistungshoch binnen 15 bis 20 Minuten wieder und hat somit für die Speicherfüllung kaum Relevanz.

Um die Speicherkapazität des Muskels konstant zu halten, ist es laut Ernährungswissenschaft sinnvoll, den Kohlenhydratanteil in der Alltagskost auf mindestens 50 bis 55 % zu steigern. Für die Praxis heißt das: Konsumiere täglich 3 Hauptmahlzeiten über den Tag verteilt mit Schwerpunkt Brot, Getreide und Getreideprodukten sowie Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Um die hochwertigen Zuckerquellen aus diesen Speisen zu verdauen, zu verstoffwechseln und den überschüssigen Rest in die Muskulatur einzulagern, benötigt der Körper bis zu 20 Stunden. Das heißt im Klartext: Nur eine ausgewogene und vollwertige Alltagskost inklusive regelmäßigem angepasstem Training verhilft dem Muskel zu optimaler Leistungsbereitschaft. Wer sich im Bergsport leistungsorientiert mit anderen messen will, kann zur Steigerung bzw. Überkompensation des Glykogenspeichers gezielt eine Phase des erschöpfenden Trainings bei gleichzeitiger Kohlenhydrataskese praktizieren, um den Muskel erst auszulaugen und ihn dann im Anschluss mit einem Kohlenhydratanteil im Tageskostplan von bis zu 70 % zu „überfüllen“. Hierfür ist Fachkompetenz und individuelle Betreuung durch Ernährungsspezialisten wie Diätologen oder Ernährungswissenschaftler angesagt.

Mythos 2 Energydrinks als wirksames Mittel gegen Erschöpfung

Energydrinks sind von isotonischen Sportgetränken klar abzugrenzen. Der Begriff „Energy“

bezieht sich auf aufputschende Inhaltsstoffe wie Coffein, Taurin, Saccharose und Ähnliches, wobei der hohe Zuckeranteil von acht bis zehn Stück Würfelzucker pro Dose die Aufnahme von Coffein ins Blut beschleunigt. Hingegen lässt Taurin – ein essentieller Eiweißbaustein in der Muskelzelle – die belebende Wirkung von Coffein im Körper länger anhalten. Unter dem Motto: Der Geist ist hellwach, der Körper aber müde, täuscht der Konsum von Energydrinks im Bergsport genau genommen über die natürliche Erschöpfung hinweg und ist somit ein Gefahrenpotenzial für Verletzungen und Bergunfälle mit schwerwiegenden Folgen.

Richtig trinken im Sport ist von mehreren Faktoren abhängig:

- vom täglichen Normaltrinkbedarf: 30–40 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht
- von der Dauer der Bergtour:
 - unter 90 min – Wasser trinken bei Durstgefühl
 - Touren ab 1,5 Std. – isotonisches Getränk (Wasser, Salz und Mineralstoffe, Zucker)
 - Touren ab 3 Std. – isotonisches Getränk + feste Nahrung (Brot, Müsliriegel, Studentenfutter ...)
- von Klima, Höhe der Bergtour, Trainingszustand

Was wäre eine Bergtour ohne deftige Brettjause, ein Gipfelsieg ohne dem guten Tröpferl aus dem legendären Flachmann oder der Hüttenzauber ohne kühles Bier – unvorstellbar! Beleuchtet man diese traditionellen Ess- und Trinkgewohnheiten der Bergsportler aus ernährungsphysiologischer Sicht, zeigen jedoch nur ein paar wenige dieser Getränke und Speisenkomponenten tatsächlich leistungssteigernde, regenerationsfördernde oder gar gesunderhaltende Wirkung. Doch das Sprichwort „Die Dosis macht das Gift“ trifft hier wohl den Nagel

Infos zur Autorin

Karin Ratschiller ist Diätologin, Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart,
www.ernaehrungscoaching-tirol.at

Um den Körper von Anfang an ausreichend zu versorgen, beginnt man bereits innerhalb der ersten 20 Minuten schluckweise zu trinken. Der Einsatz von Trinkbeuteln, sogenannten „Camelbags“, lässt Sportler um bis zu 30 % mehr trinken als mit gewöhnlichen Trinkflaschen.

Mein Tipp zur Herstellung isotonischer Getränke:

- 1 Liter Holunderblütensaft, 1 EL Maltodextrin (erhältlich in der Apotheke) und 1 Prise Salz
- 1 Liter klare Gemüsebrühe, 2 EL Maltodextrin.

Maltodextrin ist eine neutral schmeckende Stärkeart, die als wertvolle Kohlenhydratergänzung in Sportriegeln, Gels und isotonischen Getränken eingesetzt wird.

Mythos 3

Wieviel schwitzt, braucht Speck, Käse und Jausenwurst, um den Salzverlust auszugleichen

Es ist wahr, dass unser Körper durch intensives Schwitzen unter Belastung vermehrt Mineralstoffe, vor allem Kochsalz, über

die Hautoberfläche ausscheidet. Im Normalfall konsumieren Frau und Herr Österreicher im Durchschnitt 10 g Kochsalz täglich, das ist fast doppelt so viel als notwendig. Für Hobbysportler ist es daher irrelevant, nach einer Genussbergtour am Wochenende große Mengen an konzentriertem Salz, Pökelnitrat und Räucherprodukten in Form von Brettljause und Speckplatte zu verspeisen. Viel wertvoller wäre hier der Griff zu richtigen Vitamin- und Mineralstoffbomben, wie zum Beispiel: gemischter Salat oder Sauerkraut zu lockeren Tiroler Knödeln auf der Hüttenrast oder leichte Kräuterfrischkäse und mild geräucherte Schinkenarten auf feinem Kornbrot mit Radieschen und Gurkerlgarnitur als Zwischendurchjause für unterwegs. Ein ausgewogenes Verhältnis von Trinkflüssigkeit und Mineralstoffen beugt Muskelkrämpfen vor, hält die Leistungsfähigkeit konstant, schützt vor Ermüdungskopfschmerz und unterstützt eine schnelle Regenerierung des gesamten Bewegungsapparates.

Mythos 4

Bier & Schnaps – Elektrolytlösung und Verdauungsförderer

Gleich vorweg: Alkohol und Sport vertragen sich nicht besonders gut miteinander. Während im Sport der Bewegungsapparat und die Herzleistung so richtig angeheizt werden, fährt Alkohol den Organismus in den Ruhemodus herunter. Somit spielen sich die beiden Komponenten gegenseitig aus. Entgegen der Meinung, Bier wäre nach sportlicher Betätigung ein guter Flüssigkeitsspende, reich an B-Vitaminen und Mineralstoffen, entzieht Bier dem Körper Flüssigkeit. Wer sich in der Getränkewahl Gutes tun will, greift bestenfalls zu gespritztem Apfel- oder Johannisbeersaft, Holundersirup mit magnesiumhaltigem Mineralwasser oder einem Teller voll heißer Gemüsebrühe mit Einlage. Damit wird ein Großteil der verbrauchten kritischen Wirkstoffe wie Kochsalz (NaCl), Magnesium, Kalium, Phosphat, Vitamin B und Glukose nach sportlicher Aktivität wieder zugeführt.

Wer auf das Genussachterl oder die Halbe Bier nach einem erfolgreichen Tag nicht verzichten möchte, kann dies auch weiterhin – in Maßen – trinken. Die Medizin beschreibt für gesunde Männer eine Menge von 500 ml Bier täglich als unbedenklich. $\frac{1}{8}$ l guter Rotwein soll sogar Gefäßverkalkungen vorbeugen. Hochprozentiges wie Schnaps und Likör beeinträchtigt – täglich getrunken – schon in kleinen Mengen Leber- und Gefäßaktivität.

Mythos 5

Traubenzucker – schneller Energiekick

Zucker in reiner Form schießt förmlich ohne große Verdauungsleistung schon über die Mundschleimhaut ins Blut und sorgt für ein spontanes Leistungshoch. Setzt man diesen Energieschub gezielt in den letzten 20 Minuten vor Erreichen des Tourenziels ein, profitiert der Körper kurzfristig davon. Wenig sinnvoll ist es hingegen, während einer mehrstündigen Tour die Energieversorgung ausschließlich auf Traubenzucker zu beschränken. Der permanente Wechsel von Blutzuckerhochs und -tiefs belastet den Organismus und lässt keine kontinuierliche Leistungsbereitschaft aufkommen.

Zum Ausprobieren

Warmes Frühstück vor sportlicher Anstrengung:

Getreidefrühstück aus 300 ml Flüssigkeit (Milch oder Mandelmilch), 40 g Haferflocken (oder

(Un)verblümter Genuss aus der Natur. | Foto: C. Schwann



Buchweizen, Dinkelgrieß, Hirse ...), 1 Prise Salz. Alle Zutaten in einem Topf mischen, unter Rühren aufkochen und 20 min quellen lassen. ½ Banane, 1 TL Zimt und Honig nach Geschmack zugeben und warm servieren.

Während der Tour empfiehlt es sich, ausreichend zu trinken und zwischendurch Trockenfrüchte, eine Nussmischung, Frucht- oder Müsliriegel und eine Banane zu naschen.

Mythos 6

Proteinshakes – die ultimative Muskelversorgung

Eiweiß-Spezial-Nahrungsergänzungen haben mittlerweile auch den Freizeitsportmarkt erreicht. Hierbei handelt es sich um Kombinationen essentieller Aminosäuren, wie z. B. BCAA (Valin, Leucin, Isoleucin), die der Körper nicht selbst aufbauen kann und demnach über die Nahrung zuführen muss. Es wird erwartet, dass der Einsatz von Eiweißshakes im Kraft- und Ausdauersport zu verbessertem Muskelaufbau, geringerem Muskelabbau und verzögerter Ermüdung bei Ausdauerbelastung führt. Alle diese Eiweißbausteine kommen in einer gemischten Kost in ausreichender Menge vor. Wer also Milch, Käse, Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, aber auch pflanzliche Eiweißquellen wie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Bierhefe, Hanfsaat und Soja in abwechslungsreicher Form konsumiert, hat die besten Voraussetzungen, seinen individuellen Eiweißbedarf auf natürliche Weise zu decken.

Ein Vorteil der isolierten Einnahme von Eiweißnahrungsergänzungen in Form von Shakes, Pulver oder Riegeln ist für den

Freizeitsportbereich nach wie vor nicht wissenschaftlich erwiesen.

Basiswissen Essen und Trinken

Was gesunde Ernährung angeblich nicht ist, wissen viele – was es aber tatsächlich ist, nur die wenigsten. Dabei kann man gesundes Essen einwandfrei in den Alltag integrieren. Im Allgemeinen gilt: Regelmäßig, bunt und vielfältig essen. Ein täglicher Mix aus Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Obst und Gemüse, Milchprodukten, aber auch Nüssen, Fetten und Ölen ist am besten. Fisch und Fleisch sollte man maximal zwei Mal pro Woche verzehren. Folgende Kalorienzusammensetzung wird für die Basis einer gesunden Ernährung empfohlen:

- 50 bis 55 Prozent Kohlenhydrate: Vollkornprodukte, Getreide, Obst, Gemüse, Nudeln, Reis etc.
- 25 bis 30 Prozent Fett: Pflanzenöle, marine Fettquellen, Avocados etc.
- 10 bis 15 Prozent Eiweiß: Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Eier etc.

Diese Kombination garantiert neben der Bedarfsdeckung der drei Makronährstoffe ebenso eine ausreichende Versorgung mit sämtlichen wichtigen Mikronährstoffen, darunter versteht man alle Vitamine, Mineralstoffe, sekundären Pflanzenstoffe und Spurenelemente.

Bewusste Ernährung, regelmäßiger Sport, ausreichend Erholung und Entspannung sowie mentale Gelassenheit sind die beste und billigste Lebensversicherung für ein langes gesundes und vitales Leben. ■

OPEN FOR BUSINESS

Wie gesund ist der Bergsport?

Der Österreichische Alpenverein lädt am
25.11.2016 zum **Fachsymposium** nach Wien.

www.alpenverein.at/symposium

Fachsymposium „Bergsport & Gesundheit“

Der Alpenverein lädt am 25.11.2016 zur
ExpertInnentagung nach Wien

Wie wirkt sich der Bergsport auf unsere Gesundheit und Lebensqualität aus? Mit dem Fachsymposium „Bergsport & Gesundheit“ setzt der Alpenverein einen außergewöhnlichen Akzent in der Gesundheitsforschung. Ergänzend zur Präsentation von aktuellen Forschungsergebnissen kommen prominente Vortragende aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Sportwissenschaft und Tourismusforschung zu Wort. Eine hochkarätig besetzte Veranstaltung für Experten und Interessierte aus Wissenschaft, Politik und Praxis.

Präsentation der Forschungsergebnisse

Seit drei Jahren widmet sich der Österreichische Alpenverein gemeinsam mit einem universitären Forschungsteam der wissenschaftlichen Untersuchung des Bergsports

als Gesundheitsfaktor: Welche psychischen und physischen Auswirkungen haben Sportarten wie Wandern, Skitourengehen oder Klettern und wie beeinflussen sie unsere Lebensqualität? Im Rahmen des Fachsymposiums im Wiener Schloss Schönbrunn werden

die Studienergebnisse erstmals öffentlich präsentiert.

Ergänzende Impulsvorträge

Impulsvorträge von renommierten Experten – darunter Dr. Stefan Klein (Autor von „Die

Glücksformel“), Prof. Peter Zellmann vom Institut für Freizeit- und Tourismusforschung, Dr. Reinhold Fartacek (Ärztl. Direktor der Christian Doppler Klinik) und die Osttiroler Alpinistin Lisi Steurer – runden die Veranstaltung ab und ermuntern zur Diskussion. ■

Infos

Fachsymposium „Bergsport & Gesundheit“

Einfluss des Bergsports auf Gesundheit und Lebensqualität | Freitag, 25.11.2016, 10:00–17:00 Uhr | Schloss Schönbrunn, Apothekertrakt, Wien | www.alpenverein.at/symposium

Programm

10:00 Uhr **Begrüßung und Eröffnung**

Dr. Andreas Ermacora (Präsident des Österreichischen Alpenvereins)

Dr. Sabine Oberhauser (Bundesministerin für Gesundheit)

10:15 Uhr **Effekte des Bergsports auf Lebensqualität und Gesundheit – Präsentation der Forschungsergebnisse**

Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl (Leiter des Instituts für Eco-medicine, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg)

Univ.-Prof. Dr. Martin Kopp (Institut für Sportwissenschaft, Universität Innsbruck)

Martin Niedermeier, M.Sc. (Institut für Sportwissenschaft, Universität Innsbruck)

11:00 Uhr *Pause/Catering*

11:30 Uhr **Gipfelglück: Was die Hirnforschung über das Berg-erlebnis verrät**

Dr. Stefan Klein (Physiker, Philosoph und Wissenschaftsautor: „Die Glücksformel“)

12:15 Uhr **Bergwandern und psychische Erkrankung: Ein Therapieansatz?**

Prim. Priv.-Doz. Dr. Reinhold Fartacek (Facharzt für Psychiatrie und Neurologie)

13:00 Uhr *Pause/Catering*

14:15 Uhr **Recht auf Risiko – Risikobedürfnis und Sicherheitssehnsucht**

Elisabeth Steurer, MA (staatl. geprüfte Berg- und Skiführerin)

15:00 Uhr **Bergsport als Tourismusfaktor**

Prof. Mag. Peter Zellmann (Leiter des Instituts für Freizeit- und Tourismusforschung)

15:45 Uhr **Abschlussdiskussion, Reflexion und Ausblick**

17:00 Uhr *Ende*

Moderation: Gerald Koller | Visual Recording: Edith Steiner-Janesch

Weitere Informationen und Anmeldung ab sofort unter:

www.alpenverein.at/symposium

Die Tagungsgebühr beträgt EUR 90,00 (Eintritt inkl. Tagungsband und Catering).



**ANTI
BRUMM®**

- Schützt zuverlässig vor Gelsen, Mücken, Bremsen und Fliegen (bis zu 6 h) sowie vor Zecken (bis zu 4 h)
- Erfolgreich gegen Malaria-, Tiger- und Gelbfiebermücken getestet*
- Gute Hautverträglichkeit (dermatologisch getestet)
- Für Kinder ab 1 Jahr
- Pflanzlicher Wirkstoff: Citriodiol (Zitroneneukalyptus)

* vom Schweizerischen Tropeninstitut



**WIRKT NATÜRLICH
UND VERLÄSSLICH**

**Anti-Brumm -
der von Apothekern
meistempfohlene
Insektenschutz!**



www.antibrumm.at



Foto: Mutter Erde



Da haben wir **den Salat**

Was hat ein Spontaneinkauf im Supermarkt mit der Klimaerwärmung zu tun?

Der Mensch lebt nicht von Luft alleine – doch die Lebensmittelverschwendung, global und auch in Österreich, nimmt ein Ausmaß an, dass einem regelrecht die Luft wegbleibt. Abgesehen von der moralischen Verwerflichkeit ist die Problematik auch eine gigantische Umweltkatastrophe. Wenn auch vielen Menschen nicht bewusst, betrifft sie uns alle. Hier werden nicht nur die Probleme angesprochen, sondern auch Tipps zum Ressourcen- und Geldbörse-schoneren angeboten.

Barbara Reitler

Von wegen „kleine Brötchen backen“

Wenn man vom Verfall der Fleischpreise liest, Bilder von weggeschütteter Milch sieht oder einfach die Biotonne aufmacht, traut man den eigenen Augen nicht: Die Wertschätzung für Lebensmittel scheint einen Tiefpunkt erreicht zu haben. Was zu viel ist, landet im Müll. Der Bezug des Menschen zum „Über-Lebens-Mittel“ – zu den Rohstoffen und dem dahinterstehenden Produktionsaufwand, zur Entstehung und Herkunft, zum Boden und der Natur – scheint sich aufzulösen. Und das ausgerechnet in einer Zeit des Überflusses. Wo Fleisch, Backwaren und Milchprodukte billig, in Fülle und jederzeit vorhanden sind. Wo es vormals exotische Luxusartikel wie etwa Lachs, Mangos und Sushi ganzjährig auch in jedem Diskonter gibt. Zum tatsächlichen lokalen, regionalen und globalen Ausmaß der Lebensmittelverschwendung gibt es nur Schätzungen auf Grundlage von Abfallauswertungen entlang der Wertschöpfungskette. Dazu gehören produzierende und verarbeitende Betriebe (Landwirtschaft und Industrie), Großhandel, Einzelhandel, Gastronomie und private Haushalte.

Da bleibt einem die Spucke weg

Die erhobenen Zahlen sind schockierend: Rund ein Drittel der weltweit produzierten Lebensmittel werden als „Müll“ weggeworfen (ca. 1,3 Milliarden Tonnen pro Jahr). Eine Fläche so groß wie zwei Mal der australische Kontinent bzw. 183 Mal die

Fläche von Österreich wird für Lebensmittel bewirtschaftet, die es nie auf unsere Teller schaffen. Auf den Feldern bleiben 40 % der Ernte, weil sie in Form, Aussehen etc. weder den Handelsnormen noch den Vorstellungen der Kunden entspricht. Gleichzeitig ist die Alpenrepublik mit 1,8 m² Supermarktfäche und 15 m Straßenlänge pro Einwohner Weltspitze. Dafür wird in Österreich jährlich 0,5 % des Bodens versiegelt – 2015 wurde eine Fläche von 7.300 ha verbaut. Das entspricht dem Ausmaß von 30 Fußballfeldern täglich, die für keine landwirtschaftliche Lebensmittelproduktion mehr zu Verfügung stehen. Doch auch die privaten Haushalte tragen in Summe wesentlich mehr zur Verschwendung von Nahrungsmitteln bei, als man selbst vermuten würde. Für den EU-Raum schätzt man 180 Kilogramm Lebensmittelabfall pro Einwohner und Jahr alleine in den Privathaushalten. Für Österreich sind das täglich 150 vollbeladene Sattelschlepper voll mit genießbaren Lebensmitteln. Tendenz steigend.

Was nicht viel kostet, ist nichts wert?

Niemand lässt sich gerne in seine Privatangelegenheiten hineinreden. Dazu gehört auch das persönliche Konsumverhalten. Doch wer aus finanziellen Gründen etwa zu größeren Packungen greift, sollte sich zu Herzen nehmen, dass durch Lebensmittelverschwendung in einem österreichischen Haushalt durchschnittlich 300–400 Euro pro Jahr auf der Deponie landen. Eine beachtliche Summe, die sich besser verwenden lässt! Denn selbst wenn der Kilopreis bei offener Ware oder kleineren Einheiten oft höher ist, entscheidet sich der Konsument bewusst für die tatsächlich benötigte Menge und spart sich den Abfall. Als Gegenentwicklung interessieren sich die Österreicher zunehmend für die Herkunft ihres Essens und lassen sich diese Spezialitäten auch etwas kosten. Die im Protokoll Berglandwirtschaft der Alpenkonvention gewünschte Aufwertung von „örtlich begrenzten, einzigartigen

und naturgemäßen Produktionsweisen“ schlägt sich in hochwertigen Nischenprodukten nieder. Der Alpenverein unterstützt diese Entwicklung mit seinen Bergsteigerdörfern und der Initiative „So schmecken die Berge“ auf ausgewählten AV-Hütten.

Mit vollem Kühlschrank shoppt man nicht

Auf fertig abgepackten Esswaren muss nach EU-Recht ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) angegeben werden. Dieses zeigt an, bis zu welchem Termin ein Lebensmittel (laut Hersteller bei sachgerechter Lagerung) auf jeden Fall ohne wesentliche Geschmacks- und Qualitätseinbußen sowie gesundheitliches Risiko konsumierbar ist. Mit einem Verbrauchsdatum (maximales Verkaufsdatum für leicht verderbliche Lebensmittel) hat dies nichts zu tun! So gibt es für gleiche Produktgruppen unterschiedliche MHDs, die Festlegung erfolgt durch den Hersteller im Rahmen gesetzlicher Vorgaben. Leider vertrauen viele



Was nicht normgerecht ist, landet im Müll.

| Foto: Karli Watson CC BY-NC 2.0

Konsumenten nicht mehr ihren sensorischen Fähigkeiten und werfen einwandfreie Frischwaren, aber auch originalverpackte Konserven ungeprüft in den Abfall.

Die Rechnung ohne den Wirt(splaneten) machen

Bevor ein Lebensmittel in unserem Magen – oder eben in der Tonne – landet, wurden bereits Unmengen an wertvollen und oft auch knappen Ressourcen aufgewendet: Landwirtschaftsfläche,

Wasser und Energie, oft unter Einsatz von Dünger und Pestiziden. So braucht es beispielsweise alleine 15.000 Liter Wasser für die Produktion von 1 Kilogramm Rindfleisch. Und weil eben bis zu $\frac{1}{3}$ der weltweit produzierten Lebensmittel nicht als solche genutzt werden, machen die umsonst aufgewendeten Rohstoffe den globalen Lebensmittelmüll statistisch gesehen zum drittgrößten Treibhausgasproduzenten (hinter China und den USA). Denn zu oft landen die biogenen Abfälle gemeinsam mit den rest-

lichen Abfällen auf Müllkippen und produzieren das Gärgas Methan, das sich 25 Mal stärker auf die Erderwärmung auswirkt als Kohlendioxid (CO₂). Schätzungen zufolge hätte die Halbierung der Lebensmittelverschwendung in Industrieländern die gleiche positive Auswirkung auf das Klima wie die Stilllegung der Hälfte aller Autos weltweit.

Das Gelbe vom Ei

Im Gegensatz zum undurchschaubaren Ressourcenwelt-

markt stehen uns Konsumenten eine Vielzahl lokaler und regionaler Initiativen offen, die im Kleinen Alternativen zur reinen Konsum- und Wegwerfgesellschaft anbieten. Wenn man z. B. übersehen hat, dass man übers Wochenende am Berg und der Kühlschrank noch gut bestückt ist, kann man entweder die Nachbarn beglücken – oder einfach im Internet nach einer Food-Sharing-Gruppe in der Nähe suchen, welche mit ihren FairTeiler-Kühlschränken noch brauchbare Lebensmittel frei weitergibt. Food-Saver holen neben den privaten Beiträgen auch Ware kurz vor Ablauf des MHD ab, die die teilnehmenden Geschäfte zur Verfügung stellen. Für den Bezug von lokalen Produkten gibt es neben Hofläden (auch online) und Bauernmärkten mittlerweile einige als Vereine organisierte Lebensmittelkooperativen (sog. Food Coops), welche direkt von den Produzenten beziehen. Die Organisation läuft ehrenamtlich über die Mitglieder. Neben dem Anspruch auf regionale, saisonale Bioprodukte setzt man sich auch für faire Arbeitsbedingungen ein und die Preise bestimmt der Produzent. Für motivierte Menschen ohne eigenen Grund gibt es die Möglichkeit, in Gemeinschaftsgärten bzw. auf vom Bauern gepachteten Feldern selbst anzubauen.

Vom Lebensmittelministerium gibt es die Initiative „Lebensmittel sind kostbar“, welche in Kooperation mit Wirtschaft, Konsumenten, Gemeinden und sozialen Einrichtungen eine nachhaltige Vermeidung und Verringerung von Lebensmittelabfällen zum Ziel hat – durch Reduktion der Abfälle, Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung auf allen Ebenen. ■

Infos

Tipps gegen Verschwendung, Mutter Erde und Autorin

- Einkaufs- und Essensplanung: Kleinere Portionen oder Packungen, besonders bei schnell verderblichen Produkten (z. B. unverpackt am Markt, an der Theke). Einkaufsliste mit Kalender abgleichen. Tipp: Für die Bergtour eine gute Jause vorbereiten: Wer dabei auf regionale und saisonale Produkte setzt, verkleinert den CO₂-Fußabdruck nochmal. Alternativ dazu Hütten mit „So schmecken die Berge“-Gütesiegel (Produkte aus der Region, regionale Wertschöpfung, kurze Transportwege).
- Konsumverhalten: Bewusst einkaufen (Ressourcenaufwand, Transportweg, Jahreszeit, Preis-Leistungs-Verhältnis). Was ist mir mein Essen wert? Wie viel brauche ich? Können Billigstpreise noch faire Löhne zahlen? Tipp: Am besten nicht hungrig ins Geschäft gehen ...
- Haltbarmachung & Haltbarkeit: Richtig lagern (Temperatur, Licht), einkochen oder einfrieren. Vor Entsorgung testen, ob Lebensmittel doch noch in Ordnung ist (Optik, Geschmack/Geruch, Konsistenz). Vorräte und Konserven immer wieder aufbrauchen, dann erst neue kaufen. Tipp: Brot vor dem Hartwerden in Scheiben schneiden und einfrieren, dann tosten.
- Resteverwertung: Was habe ich noch zu Hause? Schnell Verderbliches zuerst verwenden. Im Restaurant übrige Portion einpacken lassen oder weniger bestellen. Tipp: Wer keine Ideen zum „Restkochen“ hat, findet Hilfe auf Webseiten, Kochbüchern und Apps.

- Bewusstseinsbildung: Ziel sollte zuerst Vermeidung, dann Verminderung von Lebensmittelverschwendung und erst dann sachgerechte Entsorgung bzw. Weiterverwendung sein. Nicht volle Brotregale kurz vor Ladenschluss erwarten. Im Supermarkt nachfragen, was mit ablaufender Ware passiert. Nicht bequem sein und mit gutem Beispiel vorangehen. Tipp: Im eigenen Umfeld Thema zur Sprache bringen.

Mutter Erde

MUTTER ERDE ist eine gemeinsame Initiative des ORF und der führenden Umweltorganisation Österreichs – darunter auch der Österreicherische Alpenverein. Bereits zum dritten Mal widmet man sich einem Schwerpunkt und arbeitet gemeinsam an Lösungsansätzen für dringliche Umweltthemen. 2016 steht die Kampagne unter dem Thema „Essen verschwenden ist Mist“. Alle Information sowie Tipps und weiterführende Links finden Sie unter www.muttererde.at



Infos zur Autorin

Barbara Reitler ist in der Abteilung Raumplanung und Naturschutz des Hauptvereins tätig und betreut die Kooperation mit Mutter Erde.



 4 JAHRES
WERTPAKET

Kraftstoffverbrauch (NEFZ) 6,3 l/100 km, CO₂-Emission 164 g/km

Einfach praktisch. Praktisch einfach.

Der Vito Tourer FAMILY: Für alle, die nicht nur viel Platz brauchen, sondern auch Wert auf Funktion und Praxisnutzen legen. In seiner kompakten Version bietet der Familientransporter auf unter fünf Metern jede Menge Möglichkeiten, gut verarbeitete Details und Platz für 5 Personen.

Vito Tourer FAMILY 109 BlueTEC
kompakt, 5-Sitzer

ab Euro 29.776,-¹⁾

+

2 Jahre
Service²⁾
0,- Euro



¹⁾ Unverbindlich empfohlener nicht kartellierter Richtpreis inkl. NoVA und 20% MwSt. Gültig bis 31.12.2016.

²⁾ Bei Abschluss eines Service-Vertrags BestBasic für 4 Jahre/120.000 km. Aktion gültig bis 31.12.2016.

Mercedes-Benz
Vans. Born to run.





Hütten **online** reservieren?

Der Alpenverein macht's ab Sommer möglich

Nach langen Jahren der Planung präsentieren die Alpenvereine stolz ihre neue Serviceleistung, die nun endlich Realität geworden ist: Ab Sommer wird eine gemeinsame Plattform angeboten, über die man künftig Alpenvereinshöhlen online buchen kann. Der Weg von der Ideenfindung bis zur ersten Buchung war ein langer, dennoch hat er sich für alle Beteiligten schon jetzt gelohnt.

Armin Wegscheider

„Online-Reservierungen auf Alpenvereinshöhlen? – Wer braucht das bitte?“ Diesen und ähnliche Gedanken hatte sicher so mancher, als er von der geplanten Reservierungsplattform Wind bekommen hat. Bei genauerer Betrachtung ist die Idee

aber gar nicht so abwegig. Oder haben Sie sich noch nie geärgert, wenn Sie am frühen Abend Ihre Nächtigungen für die Wochenendtouren buchen wollten und die Hütte genau dann telefonisch nicht erreichbar war, oder dass eine Hütte „ausgebucht“ war, am Ende aber doch

noch Platz gewesen wäre, weil einige Gruppen leider auf mehreren Höhlen gleichzeitig gebucht hat, um sich dann je nach Wetterlage für die eine oder die andere Tour zu entscheiden? Um solche Situationen zu vermeiden und gleichzeitig eine gute Lösung für die Zukunft zu

realisieren, haben die Alpenvereine in den vergangenen Jahren den Markt sondiert und Für und Wider gesammelt. Die Tatsache, dass die Digitalisierung und Vernetzung der Welt stetig ansteigt, und der Wunsch, alles jederzeit verfügbar zu haben, haben das Anforderungsprofil an ein Re-



links:
Wildseeloderhaus mit Blick auf die Loferer Steinberge.
| Foto: T. Niederwieser

unten:
Noch sind genügend Betten frei ... | Foto: G. Benedikter

Onlinebuchung von Alpenvereinshöfen philosophiert. Gängige Buchungsplattformen für Gastbetriebe im Tal und Hotels einfach zu übernehmen, konnte von Anfang an ausgeschlossen werden, da diese neben finanziellen Aspekten vor allem den Anforderungen der Alpenvereine nicht gerecht werden konnten (Bsp.: Nächtungskategorien). Aus demselben Motiv begannen auch die Kollegen vom Schweizer Alpenclub (SAC) eine eigene Plattform zu realisieren. Schon während der Testphase, bei der sich sechs SAC-Hütten beteiligten, sorgte das System für Begeisterung unter den Wirtsleuten. Zügig stellte sich heraus, dass der einzig sinnvolle Weg der gemeinsame ist. Dies war der Startschuss für ein länder- und verbandsübergreifendes Reservierungssystem.

Finanzielle Aspekte

Wichtig zu betonen ist, dass die Alpenvereine an diesem System keinerlei kommerzielles Interesse haben und den Wirten keine hohen Summen für die Nutzung dieses Systems verrechnen. Das Tool soll als Service für unsere Mitglieder und Funktionäre dienen. Kosten für die laufende Instandhaltung und die Wartung des Systems werden daher fast zur Gänze vom Hauptverein getragen. Dank einer Anschubfinanzierung des Club Arc Alpin (CAA) konnten die wichtigsten Kriterien zur Erlangung einer multimandantenfähigen Plattform schnell definiert werden. Das vom SAC investierte Know-how konnte zu 90 % die Bedürfnisse des Alpenvereins abdecken, die restlichen 10 % – bedingt durch Unterschiede zwischen der Schweiz und Österreich, sowohl sprachlich als auch bei den Reglementierungen

servierungssystem nicht kleiner gemacht. Zusätzlich sollte ein neues System für unsere Wirtsleute eine Arbeitserleichterung darstellen. Sie, von uns oftmals liebevoll die „eierlegende Wollmilchsau“ genannt, sind nämlich meistens derart mit ihrem Alltagsgeschäft „Bewirten“ ausgelastet, dass für das Telefon und Reservierungsanfragen wenig Zeit bleibt. Zu guter Letzt wollten wir auch einen Wildwuchs von in Eigenregie programmierten Lösungen vermeiden und dem Wunsch der Alpenvereinssektionen nach einem einheitlichen und professionellen Auftritt nachkommen. Viele Parameter, die es zu berücksichtigen galt, aber letztendlich war es die konstruktive Zusammenarbeit aller drei Alpenvereine, die die Planung und Realisierung des Projekts ermöglicht hat.

Erste Schritte

Immer wieder wurde in den vergangenen Jahren bei gemeinsamen Veranstaltungen über die Möglichkeit einer solchen



Hüttenreservierung leicht gemacht.

Alpenvereins-Hütten
Glungezerhütte 2610 ÖAV
 Huttenwirtin: Gottfried Wieser
 Hüttenwirt: Armin Wegscheider +43(0)2078916
 Schutzhöhe: 2610 m
 Höhe ü. Meer: 2610 m
 Koordinaten: 46.988 / 10.128

Dieser Kalender zeigt die verfügbaren Schlafplätze pro Kategorie an. Bitte wählen Sie das gewünschte Datum, um die Reservierung vorzunehmen.
 Sind keine oder zu wenig Schlafplätze verfügbar, können Sie sich auf eine Warteliste setzen lassen.
 Online-Reservierungen können spätestens bis 15:00 Uhr am Vortag des Ankunftsdatums getätigt werden. Spätere Reservierungen sind nur per Telefon (breit bei der Hütte möglich).

Datum: 03.06.2016

Fr 03 Jun 2016	Massenlager: 19 Plätze Zimmer: 0 Plätze	Fr 10 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze
Sa 04 Jun 2016	Massenlager: 18 Plätze Zimmer: 0 Plätze	Sa 11 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze
So 05 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze	So 12 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze
Mo 06 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze	Mo 13 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze
Di 07 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze	Di 14 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze
Mi 08 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze	Mi 15 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze
Do 09 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze	Do 16 Jun 2016	Massenlager: 38 Plätze Zimmer: 0 Plätze

Infos

Meinung von Wirtsleuten und Infos zum Autor

Wolfgang Peböck und Theresia Panholzer, Hüttenwirtsleute Dümmlerhütte

„Extreme Arbeitserleichterung und enorme Zeitersparnis! Wir waren zu Beginn der Testphase skeptisch, aber das Reservierungsportal wäre nicht mehr wegzudenken und ist die Zukunft!“



Gottfried Wieser, Hüttenwirt Glungezerhütte

„Die Testversion der SAC/HRS-Reservierungsplattform hat sich während der Sommersaison bereits bewährt. Es reduziert für uns die Zeit am Computer enorm. Zeit, die ich für den täglichen Hüttenbetrieb mehr zur Verfügung habe.“



Infos zum Autor

Armin Wegscheider ist Mitarbeiter der Abteilung Hütten, Wege & Kartographie im Alpenverein und Ansprechpartner bei Marketingfragen für die Hütten. Ab sofort ist er auch verantwortlich für das Online-Reservierungsportal.

gen – konnten die drei beteiligten Vereine gemeinsam ebenso stemmen. Am Ende ist ein Projekt Realität geworden, bei dem der Österreichische Alpenverein, der Deutsche Alpenverein sowie der Alpenverein Südtirol von Anfang an mit an Bord waren und gemeinsam an einem Strang gezogen haben. Dieser Zusammenhalt macht uns stolz.

nische Anfragen annehmen und diese parallel in wenigen Schritten in das System eintragen. Doch Ziel ist es, Mitglieder und andere Gäste für das neue Buchungsportal zu sensibilisieren, die Nutzung zu forcieren und es so langfristig zu etablieren.

Testbetrieb ein voller Erfolg

Vorteile für den Gast

Das Reservierungssystem bietet dem Gast die Möglichkeit, seine Nächtigungen auf den Hütten zu jeder Tages- und Nachtzeit zu tätigen, ganz egal, ob er dies von zu Hause aus oder von unterwegs erledigen will. Die Seite passt sich individuellen Bedürfnissen an, je nachdem, welches Gerät verwendet wird (Responsive Webdesign). Einmal registriert, können Buchungen im Benutzerprofil eingesehen und bis zu einer festgesetzten Frist selbst, ohne nur einmal zum Telefon greifen zu müssen, bearbeitet bzw. storniert werden. Durch die dadurch vollständig vorhandenen Gästedaten kann auch in einem Notfall schneller reagiert werden, abgängige Personen so auch gezielter gesucht werden. Auch für unsere Wirte bietet das System Vorteile: Sie profitieren zum Beispiel von einem deutlich verminderten Administrationsaufwand, was am Ende wieder dem Gast zu Gute kommt, da der Wirt mehr Zeit für die Betreuung hat. Natürlich kann der Hüttenwirt weiterhin auch telefo-




Überzeugt, dass dieses System ein Erfolg werden kann, haben die Alpenvereine am Ende die Rückmeldungen der beiden Testhütten. Die Dümmlerhütte der Sektion TK Linz in Oberösterreich und die Glungezerhütte der Sektion Hall in Tirol haben sich dazu bereit erklärt, Versuchskaninchen zu spielen und den Testlauf in der Sommersaison 2015 durchzuführen. Gottfried Wieser von der Glungezerhütte zeigte sich sofort interessiert und war von der ersten Minute von dem System überzeugt. Theresia Panholzer von der Dümmlerhütte war sich anfangs nicht sicher, ob ein Einstieg während der Saison überhaupt bewältigbar ist. Diese Zweifel waren aber nach kurzer Zeit ausgeräumt und beide Testhütten lernten die Vorteile des Reservierungsportals recht schnell zu schätzen. Wir freuen uns, nach intensiver Vorarbeit ein tolles Endprodukt präsentieren zu dürfen, und möchten uns an dieser Stelle noch einmal bei allen Beteiligten für die tolle Zusammenarbeit bedanken!

LOWA
simply more...



HALT UND KOMFORT FÜR LANGSTRECKENGEHER.
JEDES DETAIL EIN VORTEIL.



CAMINO GTX® | Trekking www.lowa.at   



„Mein Leben in deinen Händen ...“

Sicherungsgeräte im Klettersport. Teil 4, Plates

Auf die Sicherungsgeräte im vierten Teil unserer Serie hat die Empfehlung des Alpenvereins, Halbautomaten zum Sichern beim Sportklettern in Kletterhallen und Klettergärten zu verwenden, keinerlei Auswirkung. Die „Plate“ behält ihre Bedeutung und ihren Einsatzbereich unverändert. Geändert hat sich im Laufe der 20 Jahre seit ihrer Erfindung in erster Linie das Design – und die kongeniale Partnerschaft mit dem Tuber: Plate und Tuber in einem Gerät vereint war eine der nützlichsten Innovationen aus der Werkstatt der Sicherungsgeräte.

Michael Larcher und Gerhard Mössmer



oben:
Tuber und Plate, zwei Sicherungsgeräte vereint in einem:
v. li.: DMM Pivot, Black Diamond ATC-guide, Petzl Reverso 4.

links:
Ein Normalhaken und eine Sanduhr als Standplatz einer alpinen
Klettertour – nachgesichert wird mit einer „Plate“.
| Foto: G. Mössmer

it's magic

„Faszinierend ist, mit welcher einfacher Konstruktion es auch heute noch möglich ist, technische Lösungen zu finden.“ Mit diesem Satz wurde 1995 in bergundsteigen die erste Plate gewürdigt, die wir in die Hände bekamen. Sie trug den zauberhaften Namen „Magic Plate“ und wurde von New Alp hergestellt. Dankbar für diese Innovation waren zunächst Bergführer, die in Klettertouren mit zwei Gästen unterwegs waren – und mit zwei Seilen bzw. Halbseilen. Das Nachsichern von zwei gleichzeitig nachsteigenden Klettergästen an jeweils einem Seilstrang war eine bis dahin umständliche Angelegenheit. Wie sichern? Mit zwei HMS-Karabinern, mit zwei Abseilachtern? In jedem Fall musste man immer beide Bremsseile im Auge respektive in der Bremshand behalten. Stressig – dabei sollte man sich am Standplatz erholen!

Mit der Magic Plate (die Bezeichnung „Plate“, Mehrzahl „Plates“, auf Deutsch „Platte“, setzte sich für Geräte dieses Typs durch, das „magic“ ging verloren) wurde

diese Aufgabe nun deutlich einfacher. Das wichtigste Merkmal dieser Gerätefamilie ist die automatische, d. h. auch ohne Bremshand eintretende Blockierwirkung bei Zug nach unten, beim Sturz eines Nachsteigers. Nun konnte man – je nach Klettergeschwindigkeit und Kletterrhythmus der Nachsteiger – beide Seilstränge gleichzeitig einholen oder jeden Seilstrang einzeln bedienen. Das Loslassen eines Seilstranges barg kein Sicherheitsrisiko mehr. Noch eine angenehme Eigenschaft der Plates: Dünne Seile (Halbseile) lassen sich fast reibungsfrei und damit ohne nennenswerten Kraftaufwand einholen – und dazu krangelfrei, da die Seilstränge in keine Drehbewegung, wie bei HMS und Achter, gezwungen werden.

Plates, wann und wo?

Ihr Einsatzbereich ist schmal, was die Bedeutung aber keinesfalls schmälert: Plates dienen ausschließlich dem Nachsichern und werden ausschließlich am Fixpunkt bzw. im Zentralpunkt des Standplatzes eingehängt – nicht am Körper bzw. Hüftgurt. Stan-



AQUILA

Komfortabel und effizient,
für alle, die in der Felswand nisten.

Photo © www.kalice.fr



Access
the
inaccessible



Die Nachsteiger werden mit Plate gesichert. Mitte: Die Plate und zwei Sackstichschlingen dienen den Nachsteigern als Selbstsicherung. Rechts: Der Vorsteiger wird im Zentralpunkt mittels HMS gesichert.

dard sind Plates heute in Dreierseilschaften, wenn mit zwei Halbseilen geklettert wird – eine Technik, die spätestens ab dem anhaltend dritten Schwierigkeitsgrad sinnvoll ist, wenn man seinen Seilpartnern maximalen Klettergenuss und maximale Sicherheit – sprich straffes Seil – bieten will. Nicht Standard ist die Plate zum Nachsichern in der Zweierseilschaft. Hier hab ich die Wahl zwi-

schen HMS (Halb-Mastwurf-Sicherung) oder Plate. Wann Plate, wann HMS? Das ist nicht zuletzt eine Frage der persönlichen Vorliebe und Routine. Eine Empfehlung könnte so lauten: HMS immer dann, wenn ich a) „überschlagend“ (der Nachsteiger wird in der nächsten Seillänge zum Vorsteiger) klettere und b) auch der Vorsteiger mittels HMS am Fixpunkt gesi-

chert werden soll. Dann ist diese Sicherungstechnik sehr effizient, da am Sicherungssystem nichts verändert werden muss. Der typische Einsatzbereich ist das Klettern in klassischen alpinen Felstouren (Normalhaken, mitunter auch große Hakenabstände, kein Sportklettercharakter) und in Eisflanken.

Plate immer dann, wenn der Vorsteiger am Körper bzw. im Anseilring des Hüftgurtes gesichert wird – z. B. mittels Tuber. Der typische Einsatzbereich ist das Klettern in Mehrseillängen mit Sportklettercharakter (Bohrhaken in geringem/moderatem Abstand, Klettern an der Sturzgrenze). Plate auch immer dann, wenn nicht überschlagen – also „in Raupe“ – geklettert wird (immer derselbe Partner steigt vor).

bestand darin, dass, wenn die Plate blockiert, ein Nachlassen des Seiles zunächst nicht möglich ist, man den Partner also z. B. nicht auf einen tiefer gelegenen Absatz ablassen konnte. War die Abhilfe früher ein recht aufwändiges seiltechnisches Manöver, bieten moderne Plates heute eine Vorrichtung, eine Nase, die eine Hebelwirkung ermöglicht und die Blockierung aufhebt. Diese Funktion verlangt große Vorsicht und die strikte Einhaltung des Bremshandprinzips! Nicht unbedingt eine Schwäche, aber ein Erfordernis der Plate ist der Einsatz von zwei Karabinern (mit Verschlussicherung!). Mit einem wird das Gerät im Zentralpunkt aufgehängt, der zweite liegt quer zu den Bremschlitzen und erzeugt die Blockierung. Günstiger sind querliegende Karabiner mit einem möglichst runden Querschnitt, da die Seilreibung spürbar geringer ist als bei Karabinern mit rechteckigem Querschnitt. Noch ein Schwachpunkt, um den man wissen muss: Die automa-

Wo liegt bei den Plates der Haken?

Eine Schwäche der ersten Plategenerationen wurde inzwischen durch eine erweiterte Konstruktion behoben. Das Problem

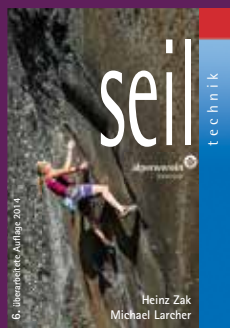
Infos

Literaturtipp

Seiltechnik

Lehrschrift

Seiltechnik – das Standardwerk für den kompetenten Einsatz des Bergseiles in allen Bergsportbereichen. 140 Seiten, zahlreiche Illustrationen. Bereits in der 6. Auflage. Preis: € 12,90 (für Mitglieder). Bestellung: www.alpenverein.at/shop



Infos

Erratum und Autoren

Erratum

In der letzten Ausgabe zu den Tubern ist uns auf S. 38 leider ein Fehler passiert: „In den letzten Jahren wurde dieses körperdynamische (richtig: gerätedynamische) Sichern neu bewertet. Man erkannte, dass diese Bremstechnik nur von wenigen Experten beherrscht und umgesetzt wird – und auch von denen nur, wenn sie auf den Sturz gefasst sind und der Partner im Blick ist. Die große Breite der Sportkletterer ist mit körperdynamischem (richtig: gerätedynamischem) Sichern völlig überfordert.“ Wir bedauern.

Zu den Autoren

Michael Larcher ist Leiter der Bergsportabteilung im Alpenverein, Bergführer und Gerichtssachverständiger für Alpinunfälle.

Gerhard Mössmer ist Bergführer und Mitarbeiter der Bergsportabteilung und dort für den Bereich Ausbildung und Sicherheit verantwortlich.

tische Blockierwirkung ist dann nicht gegeben, wenn die beiden Seilstränge in unterschiedliche Richtungen belastet werden. Dieser Fall könnte in einem Quergang auftreten: Ein Partner hat die letzte Zwischensicherung vor dem Standplatz bereits ausgehängt, der zweite nicht. Würden nun beide Partner stürzen bzw. das Seil belas-

ten, dann bilden die Zugkräfte einen Winkel von 90° – die automatische Bremswirkung ist dann nicht mehr gegeben!

Plate für Selbstsicherung verwenden?

Ja, allerdings unbedingt mit einem Stoppknoten (= Sackstichschlinge) hinter der Bremse!

Aber zuerst, um was es hier geht: Dreierseilschaft, zwei Nachsteiger erreichen den Standplatz. Der klassische Ablauf wäre nun, dass beide Partner mittels Mastwurf selbstgesichert werden. Nachdem die Plate bei Belastung nach unten blockiert, ist auch die Funktion der Selbstsicherung erfüllt. Da eine ungeschickte Manipulation am Siche-

rungsgerät oder eine Belastung am Standplatz in verschiedene Zugrichtungen (siehe oben) nicht ausgeschlossen werden kann, empfehlen wir unbedingt zwei „Stoppknoten“ in den Seilen, die aus der Plate auslaufen. Heißer Tipp für den Vorsteiger: Nicht vergessen, die zweite Plate am Gurt des Nachsteigers zu übernehmen! ■



SPEED UP.



„Fatale Heldenliteratur“

Flow beim Bergsteigen ist wichtiger als Narzissmus

Der deutsche Psychotherapeut Manfred Ruoß schreibt im Buch „Zwischen Flow und Narzissmus“ schonungslos über viele Profibergsteiger und trifft dabei doch öfters den Nagel auf den Kopf. Er findet die Heldenverehrung von Extremen fatal, vor allem die Zusammenarbeit vieler Profis mit der Wirtschaft sei für die Gesellschaft negativ.

Interview mit Manfred Ruoß



Wie kam es zu Ihrem Buch?

Ruoß: Ich lese seit Jahrzehnten diese alpine Heldenliteratur. Ich gehe selber gerne in die Berge, diese Bücher interessieren mich auch, aber manches kann und muss man anders sehen.

Mit dem Blick eines Psychotherapeuten?

Ja, genau. Bestimmte Männer weisen im besten Alter bestimmte Verhaltensmuster auf, wenn sie die Modediagnose „Burn-out“ haben. Ähnliches findet man bei Extrembergsteigern,

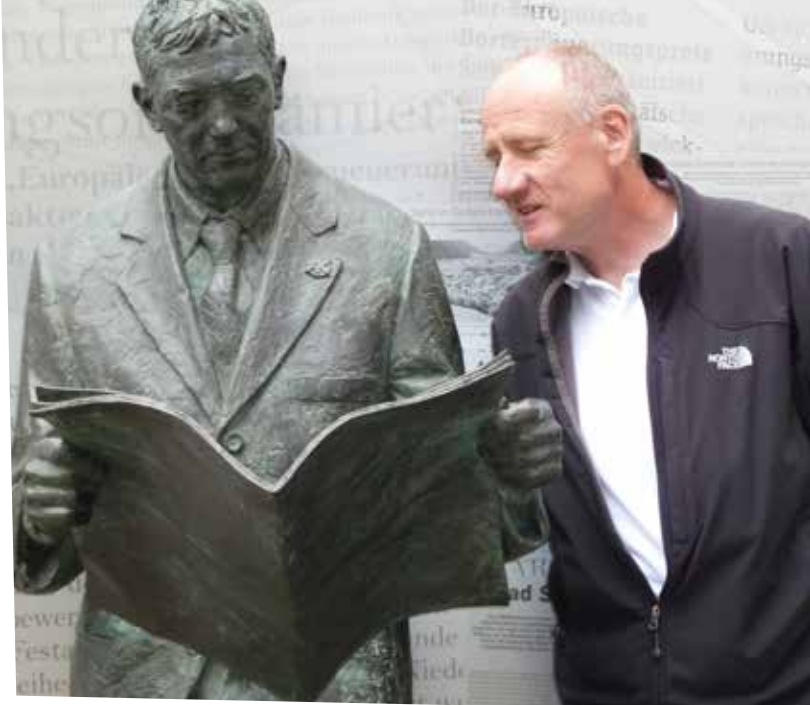
wenn sie davon reden, dass sie ständig Grenzen überschreiten müssen. Nur dann bin ich wer und was wert. Das ist oberflächlich gesehen ein Phänomen, das die Gesellschaft voranbringt, aber tiefer betrachtet ist es zerstörerisch. Es ruiniert die Menschen körperlich und seelisch. Wenn sich jeder so verhält, ist das für die Gesellschaft fatal. Viele Manager etwa erliegen dem Größenwahn und akzeptieren keine Grenzen.

Der Bergsteiger Ueli Steck reagiert ungehalten auf Ihr Buch: „Schmeißen Sie das Buch in den Eimer. Es ist nicht seriös, eine Person zu analysieren, die man noch nie gesehen hat. Die Schlussfolgerungen von Ruoß sind aus der Luft gegriffen.“ Was sagen Sie dazu?

Es trifft zu, dass meine Bewertung von Ueli Steck an einigen Punkten persönlich kränkend wirkt. Ich bedauere einige Formulierungen, in einer Neuauflage werde ich dies verändern. Meine Analyse beruht aber auf Texten, die er über sich hat publizieren lassen. Ich beurteile seine von ihm autorisierte Selbstdarstellung, meine Schlüsse belege ich durch Zitate, die in den Quellen zu finden sind. Ueli Steck kann nicht ein Bild von sich in der Öffentlichkeit präsentieren und erwarten, dass man ihn völlig unkritisch sieht.

Der Kletterer Alexander Huber hat im Buch „Die Angst, dein bester Freund“ über seine Angst geschrieben. Doch auch hier zeigt sich eines ganz offensichtlich: das große Ego, das viele Bergsteigerprofis haben.

| Fotos: Huberbuam/Timeline Productions



Der Psychologe Manfred Ruoß sieht die meisten Bücher von und über Profibergsteiger als „fatale Heldenliteratur“.

| Foto: Archiv M. Ruoß

Infos zur Person und Autorin

Manfred Ruoß, geb. 1956, mehrjährige Berufspraxis als Seemann. Studium der Psychologie, Promotion und Habilitation. Psychotherapeut in eigener Praxis. Autor von wissenschaftlichen Artikeln und Büchern zu Themen wie Sprache, Gehörlosigkeit und Schmerz, Beiträge zur Psychologie des Bergsteigens und zur therapeutischen Nutzung von Naturerleben. Seit über 30 Jahren in den Bergen unterwegs.

2014 ist das Buch „Zwischen Flow und Narzissmus. Die Psychologie des Bergsteigens“ im Huber-Verlag erschienen. Er analysiert darin die Psychogramme von Bergsteigern wie Steve House, Ueli Steck, Gerlinde Kaltenbrunner, Reinhard Karl u. a.



Infos zur Autorin

Eva Maria Bachinger, geb. 1973, nach Auslandsaufenthalten in Israel und Italien Studium der Sozialarbeit in Linz und Journalismus in Krems, lebt als Journalistin und Autorin in Wien. Buchveröffentlichung u. a.: „Die besten Bergsteigerinnen der Welt“, Milena 2010/2013. www.eva-bachinger.at

Bergsteiger spüren sich erst an der Grenze. Warum brauchen sie das?

Es ist ein intensiver körperlicher Zustand mit Adrenalinausschüttung, der immer wieder gesucht wird. Man spricht von „sensation seeking“. In diesem Zustand sind dieselben Hirnzentren aktiv wie bei anderen Süchten. Männer und Frauen unterscheiden sich aber durchaus. Frauen nehmen Signale des Körpers früher wahr. Männern beißen die Zähne zusammen und sind nicht bereit, Warnungen zu sehen, erst in Extremsituationen.

Alexander Huber hat aber über Gefühle und seine Angst geschrieben.

Ja, als Mann, von dem man nie erwarten würde, dass er damit etwas zu tun hat, er, der belastba-

re, starke Held spricht über seine Ängste. Ich denke aber, es kommen viele dorthin. Das findet man bei vielen Biografien von Extremen, etwa bei Hans Kammerlander oder Edurne Pasaban.

Wie ist Pasaban mit ihren Depressionen umgegangen?

Ihr Umgang war – auf lange Sicht gesehen – nicht so gut, denn sie hat ihre Gefühle nicht ernst genommen und ist massiv auf die Achttausender gestiegen. Schlechte Gefühle kann ich wegbringen, wenn ich auf die Berge steige, sehr schlechte, wenn ich auf noch höhere Berge steige. Doch man muss lernen, mit diesen Gefühlen im Alltag zurechtzukommen. Denn es ist ein Teufelskreis, wenn ich auf schlechte

Gefühle nur mit Leistung antworten kann. Das ist eine Vermeidungsstrategie, denn ich spüre dadurch meine Defizite, mein minderes Selbstwertgefühl nicht. Aber im Abstieg holt mich das wieder ein. Ganz extrem hat das der Schweizer Lorretan beschrieben. Als junger Extremer hat er drei Achttausender in 15 Tagen bestiegen. Er beschreibt, wie er ins Basislager des K2 kam und darum bettelte, bei einer anderen Expedition noch auf den K2 mitgehen zu können, weil es ihm nur dann wieder gut gehe. Trotz einer Topleistung war er unzufrieden. Das kann man als Heldenliteratur lesen, aber psychologisch gesehen erkennt man auch, dass hier ein Problem vorliegt.

Inwiefern ist dieses Verhalten auch ein Spiegelbild der Gesellschaft?

Das ist nicht auf Bergsteigen beschränkt, das gibt es auch in der Kultur, Wirtschaft und in der Politik. Es ist eine natürliche menschliche Eigenschaft, dass man sich selbst als wertvoll und wirksam erleben will. Aber es gibt eine Grenze, wo es zu einer Störung kommt. Wenn das vorliegt, hat das negative Folgen. Ein ausgeprägter Narziss als Manager ist eine Katastrophe und ein hohes Risiko für eine Firma.

Ein Manager hat Verantwortung für viele Menschen, ein Bergsteiger riskiert „nur“ sein Leben und seine Gesundheit.

Ja, deshalb kann man das auch nicht vergleichen. Es gibt aber



**DER WEG STEIGT AN,
ES STEIGT AUCH DIE FREUDE,
IHN ZU BEWÄLTIGEN.**

TORQ GTX
DIE BESTE LÖSUNG
FÜR ABENTEUER
AUF KLETTERSTEIGEN UND
ANSPRUCHSVOLLEN ROUTEN
IM ALPINEN GELÄNDE.



claim_brandindustry



dolomite.international



#dolomite1897

DOLOMITE
Italian Outdoor Since 1897

dolomite.it

Huber beim Klettern in Sardinien. Der Psychologe Ruoß hat die Helden des Bergsports demaskiert.

den Trend, dass Bergsteiger von Firmen eingeladen werden, um über Ziele und Motivation zu referieren. Das halte ich für gefährlich. Man kann keine Firma führen so wie Alpinisten ihre Touren durchziehen.

Bergsteiger verdienen damit aber viel Geld, die Firmen lassen sich von ihnen beraten. Eine Win-win-Situation.

Ja, für sie, aber nicht für die Mitarbeiter und für die Gesellschaft.

Hat es sich verstärkt, dass man Stars braucht?

Es ist ein Bedürfnis, jemanden zu bewundern und dass jemand stellvertretend für mich was tut. Das ist nicht neu. Bei Hermann Buhl hat es wohl einen ähnlichen Hype gegeben. Das war eine Tat, die sozusagen ein ganzes Volk aufgerichtet hat.

Mich würde das aber nicht befriedigen. Ich möchte selber etwas tun.

Ja, da geht es um die Verwirklichung von Träumen, um ein Ausbrechen aus dem Alltag. Intensives Leben stünde ja jedem offen, auch auf einem 2.000er oder anderswo. Ich kann das Wetter,

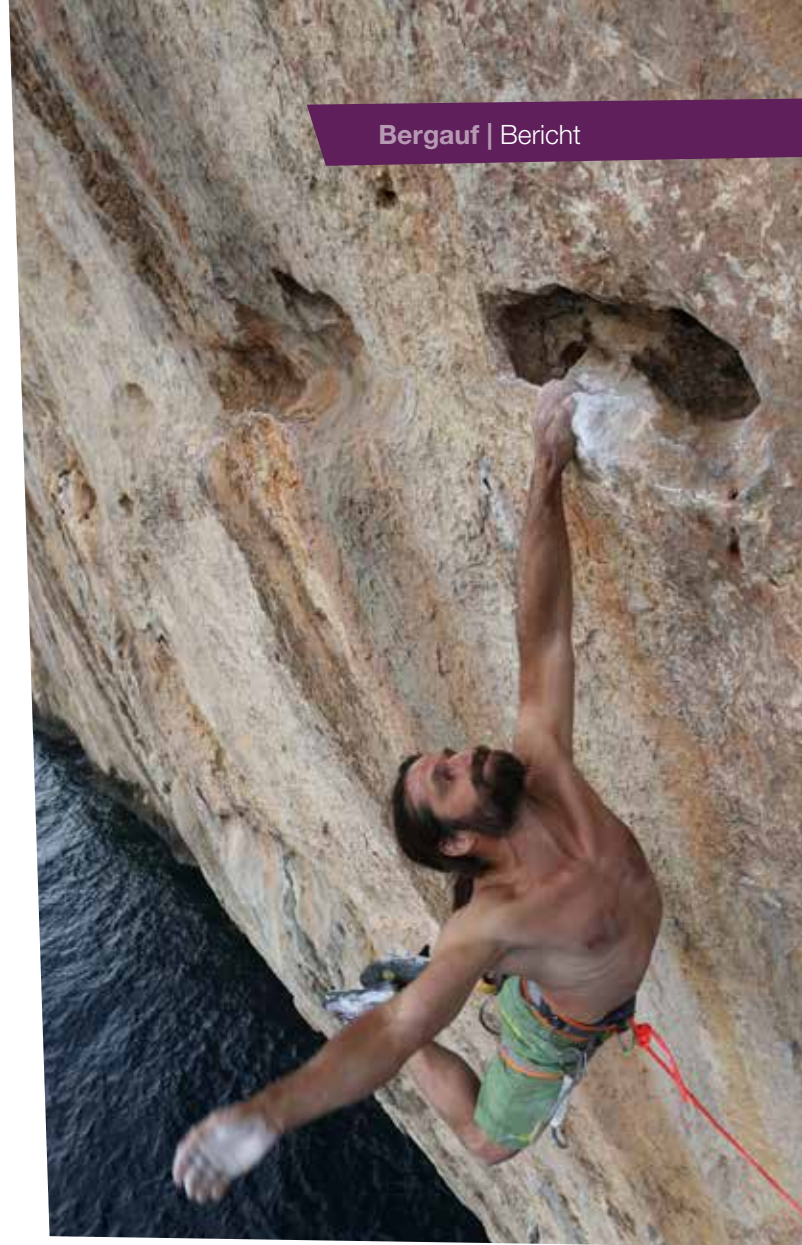
meinen Körper, das Licht, die Anstrengung erleben, die Welt riechen. Es wären originäre, unverfälschte Erlebnisse möglich, wenn man nur rausgehen würde. Wir schneiden uns aber selbst davon ab. Ich erlebe eine Scheu davor, Unbekanntes selbst zu entdecken, nass zu werden, zu frieren, vor Dunkelheit und Risiken. Alles muss abgesichert sein, wenn Ungeplantes passiert, muss einer verantwortlich sein, und zwar immer die anderen, der Bergführer, der Veranstalter. Ganz normale Dinge werden hier dramatisiert.

Worin liegt der Schatz des Bergsteigens?

Das Flow-Gefühl, das man auch in vielen Beschreibungen von Bergsteigern findet. Wir tun Dinge um ihrer selbst willen, weil sie uns Freude machen, weil wir im Tun aufgehen und eine Ichlosigkeit erleben. Kinder verlieren sich ganz im Spiel und sind glücklich. Das kann auch beim Klettern passieren und Erwachsene können wieder spielen.

Bergsteigen also als Spiel?

Ja, das ist dann auch gesundheitsfördernd. Es geht um



Achtsamkeit und Naturerleben, Stress abzubauen sowie den Selbstwert zu stabilisieren. Diese Seite des Bergsteigens sollte man als Hobbybergsteiger in den Vordergrund rücken. Diese Heldengeschichten transportieren das Gegenteil: Leistung,

Zähne zusammenbeißen, Signale ignorieren. Es ist mit Tod assoziiert, man tänzelt am Abgrund. Man sollte einem 18-jährigen Kerl, der vor Kraft fast platzt, auch seinen Raum geben, aber das kann kein Leitbild für alle sein. ■

DOLOMITE DEALERS



INTERSPORT XL ZINK KG	Eisenstadt	Burgenland	7000	service.eisenstadt@is-xl.at	REISINGER FRANZ JUN.	Fladnitz/Teichalm	Steiermark	8163	office@ski-teichalm.com
RF SCHUH SPORT GESMBH	Althofen	Kärnten	9330	office@preiswolf.at	ARENA SPORTS TRADING GMBH INTE	Fohnsdorf	Steiermark	8753	fohnsdorf@is-xl.at
SPORT 2000 HADRBOLEC	Krems	Niederösterreich	3500	office@sport-2000.at	FASHION & SPORT HANDELS	Kapfenberg	Steiermark	8605	fashion.sport@sport2000.at
SPORTS AND MORE	Texing	Niederösterreich	3242	office@sportsandmore.at	SPORT UEBERBACHER	Leibnitz	Steiermark	8430	sport.ueberbacher@aon.at
AUTBAECK GMBH	Amstetten	Niederösterreich	3300	mbaeck.martin@gmail.com	INTERSPORT LEOBEN	Leoben	Steiermark	8700	service.leoben@is-xl.at
INTERSPORT NEUNKIRCHEN	Neunkirchen	Niederösterreich	2620	service.neunkirchen@is-xl.at	INTERSPORT LIEZEN	Liezen	Steiermark	8940	service.liezen@is-xl.at
INTERSPORT WR. NEUSTADT	Wr. Neustadt	Niederösterreich	2700	service.wr-neustadt@is-xl.at	SPORT STEINER	Ramsau	Steiermark	8972	fam.steiner@sport-steiner.at
SCHUH SKI SPORTARTIKEL UND SPO	Bad Ischl	Oberösterreich	4820	tobias.unterberger@schuhski.at	SCHUH WEITGASSER	Schladming	Steiermark	8970	schuh.weitgasser@aon.at
ECKER GERHARD	Eferding	Oberösterreich	4070	sport.ecker@aon.at	SPORT 2000 SCHERZ	Wörtschach	Steiermark	8942	info@sport-scherz.at
SPORT 2000 BRENEIS OHG	Gmunden	Oberösterreich	4810	breneis@sport2000.at	LARCHER SPORT UND MODE	Kaunertal	Tirol	6524	info@larcher-sport.com
SPITALER SPORTSTADL PATZL	Spital/Pyhrn	Oberösterreich	4582	herwig.patzl@sportstadi.com	INTERSPORT PENZ	Nauders	Tirol	6543	sport.penz@aon.at
SPORT ANDREAS HADERER	St. Martin	Oberösterreich	4113	michael@sport-haderer.at	SPORT RIEF KATJA	Nesselwängle	Tirol	6672	sport.rief@gmx.at
SCHUHHANDWERK UNTERASSINGER	Lienz	Osttirol	9900	schuhe.unterassinger@aon.at	INTERSPORT LUBET GMBH	Dornbirn	Vorarlberg	6850	info@intersport-dornbirn.at
RABBIT SPORTS	Hinterglemm	Salzburger Land	5754	info@rabbitsports.at	INTERSPORT SHOP 148	Rankweil	Vorarlberg	6830	rankweil@intersportxl.at
AGASPORT GMBH.CO.KG.	Maria Alm	Salzburger Land	5761	gadenstaetter@sol.at	INTERSPORT MONTAFON	Schruns	Vorarlberg	6780	info@silvrettacenter.at
FLORIAN SEER	Mondsee	Salzburger Land	5310		SILVRETTA SPORTSERVICE GMBH	Schruns	Vorarlberg	6780	info@silvrettasports.com



Eviva **España**

Wiederholungstäter auf Erfolgsweg

Jakob Schubert mag es am Fels steil, fordernd – und gerne spanisch! Mit „La Planta de Shiva“ knackte der Wettkampfallrounder in Andalusien seine bisher schwerste Felsroute und damit gleich mehr als einen persönlichen Rekord: Als erst dritter Kletterer weltweit reiht sich der Innsbrucker in den erlesenen Kreis der Wiederholungstäter im Schwierigkeitsgrad 9b ein.

Lisa Reinthaler

„**L**iebe auf den ersten Blick war das zwischen mir und der ‚La Planta de Shiva‘ definitiv keine“, schmunzelt Jakob Schubert im Rückblick auf sein jüngstes Großprojekt. „Die Tour hat mich gereizt, aber zwischendurch hatte ich echt Zweifel, ob das mit uns noch etwas wird.“ Dabei hat alles so gut angefangen. Recht spontan beschließt der Vorstiegsweltmeister von 2012 gemeinsam mit Weltcup- und Kletterkumpan Magnus Mitboe (NOR) den schon traditionellen Weihnachtsklettertrip in Spanien von Katalonien nach Andalusien zu verlegen. Ziemlich genau ein Jahr zuvor feierte der Tiroler seinen 24. Geburtstag im spanischen Nordosten mit einer Premiere in 9b: Der Wiederholung von Chris Sharmas legendärer „Fight or Flight“ (siehe Bergauf 2-2015, S. 42) im Klettergebiet von Oliana. Beste Voraussetzungen also und auch die neue Herausforderung in Form einer 50 Meter langen High-End-Route war bald gefunden, wie Jakob erzählt: „Ich wollte auf jeden Fall wieder etwas richtig Schweres probieren und Adam Ondra, der die ‚Planta de Shiva‘ erstbeganzen hat, hat mir während der Weltcupssaison schon einiges von dem Projekt erzählt. Ich habe dann im Internet recherchiert, zwei coole Videos von seiner Erstbegehung entdeckt und einfach gehofft, dass mir die Route auch taugt.“

Auf der Suche nach Lösungen

Doch auf große Vorfreude folgt in den ersten Klettertagen in Villanueva del Rosario nahe Malaga große Frustration. Die ersten 25 Meter bis zum ersten Rastpunkt



oben: 50 Meter High-End führt die „La Planta de Shiva“ in Villanueva del Rosario nach oben.

links: Einhängen und abhaken: Jakob Schubert klettert seine zweite 9b. | Fotos: E. Holz knecht

der „La Planta de Shiva“ präsentieren sich als eine saftige 8c, der extrem strukturierte Fels mit zahlreichen Griff- und Trittmöglichkeiten im folgenden 9b-Teil macht bereits das Ausbouldern zur Challenge. Auch das Videostudium von Freund Adam Ondra dient allein als Anhaltspunkt, für zu viele Stellen fehlen Jakob Schubert während seiner ersten Versuche die individuellen Lösungen. „Am Anfang ist es einfach überhaupt nicht so gelaufen, wie ich es mir vorgestellt habe. Teilweise habe ich mich echt gefragt: Wo soll ich da bitte einhängen? Im oberen Teil habe ich überhaupt keine gescheite

Lösung gefunden und dann sind mir auch noch zwei Griffe herausgebrochen, das hat mich alles sehr frustriert. Da habe ich eigentlich aufgegeben und gesagt, das macht keinen Sinn, so macht der Trip keinen Spaß“, beschreibt der Bachelor der Wirtschaftswissenschaften Projektwoche eins. Kein Spaß am Klettern, das kann’s nicht sein – also wird der Fokus in den kommenden Tagen auf andere Touren gelegt. Jakob durchsteigt drei Routen im Schwierigkeitsgrad 8c+, einige 8b onsight, sammelt kräftig Klettermeter und damit wieder Selbstvertrauen. Doch so richtig los lässt ihn das einmal begon-

nene Projekt auch während dieser Tage nicht. Verlässlich kehren die Gedanken vor dem Einschlafen immer wieder zur „Planta de Shiva“ zurück, auch als Magnus Mitboe abreist und die Ötztaler Elias und Tobias Holz knecht als Verstärkung nachrücken.

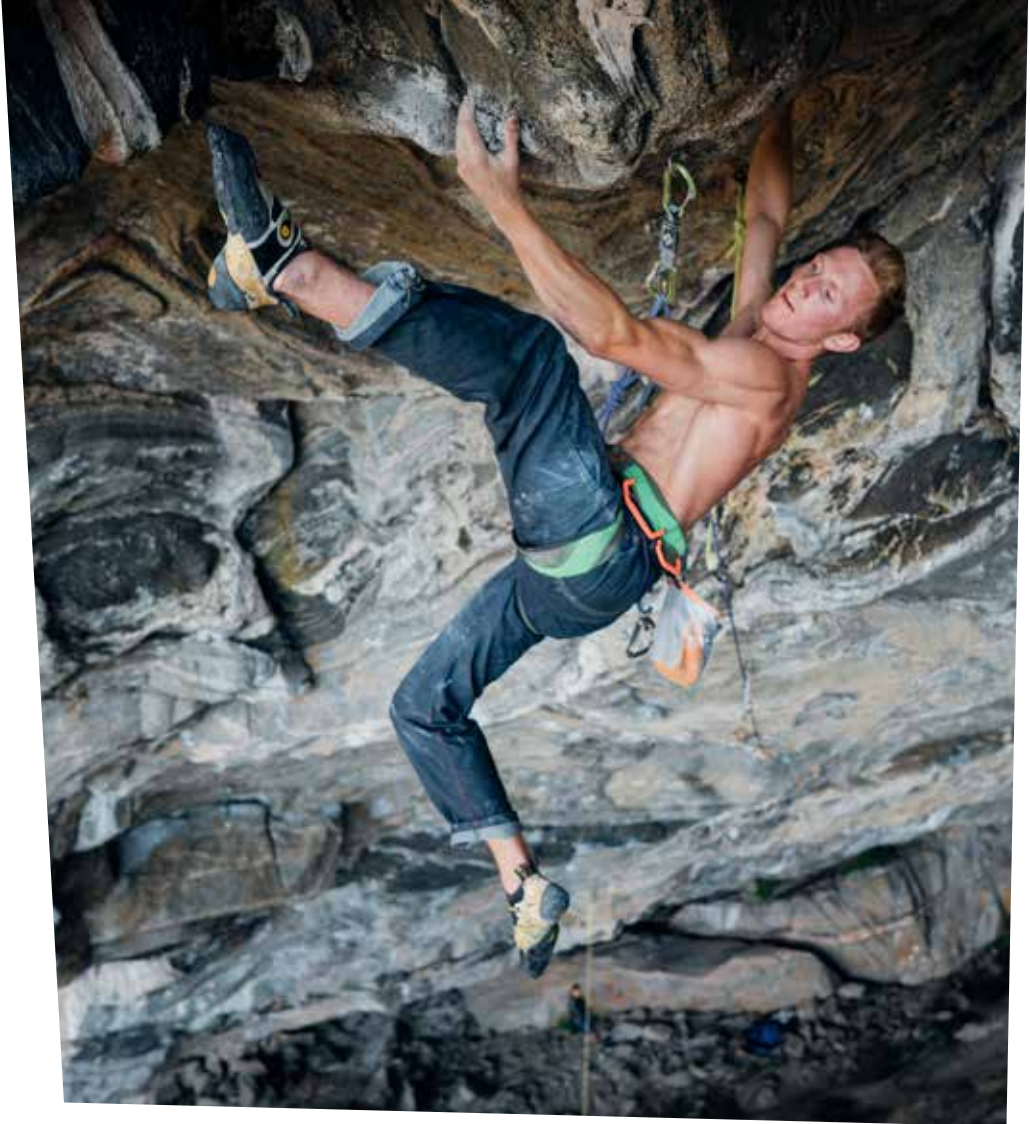
Schlüsselstelle geschafft

Also folgt ein neuer Versuch mit neuer Motivation – und neuen Lösungen. Am selben Tag noch bewältigt der dreifache Gesamtweltcupssieger die entscheidende Schlüsselstelle, erreicht am nächsten Tag erst-

In Flatanger hat Jakob Feuer gefangen, nach „Thors Hammer“ im Vorjahr warten bereits neue Projekte.

mals die Rastposition im Mittelteil der Route und steigt die finalen, kräftezehrenden Ausdauermeter direkt durch. O-Ton Jakob Schubert: „Als ich bei dem Raster angekommen bin – es war ein sehr schlechter Raster! – war ich schon komplett fertig. Irgendwie habe ich mich dann aber doch noch die zehn Meter hinaufgefigtet, obwohl ich beim letzten Zug noch einmal fast geflogen wäre! In dem Moment habe ich es echt nicht glauben können. Dieses Glücksgefühl ist mit nichts zu vergleichen – am ehesten noch mit jenem Moment, wenn man im Wettkampffinale am Top einhängt und weiß, man hat gewonnen!“ Diese Erfahrungen teilt der Tiroler nun exklusiv mit nur zwei weiteren Kollegen: Adam Ondra (CZE) und Chris Sharma (USA) galten bis zum 9. Jänner 2016 als einzige Kletterer weltweit, denen es ge-

lungen ist, mehr als eine Route im Schwierigkeitsgrad 9b zu klettern.



Das große Ziel: die Weltmeisterschaften

Nach seinem großen Auftritt am Fels steht die nächste Herausforderung für den Allrounder nun im Wettkampf auf dem Programm. Alle Augen auf die Großereignisse lautet die Devise: „Für das heurige Jahr habe ich mich entschieden, die Bouldersaison – mit Ausnahme des Heimweltcups in Innsbruck – auszulassen und mich voll auf den Vorstieg zu konzentrieren. Die Weltmeisterschaft in Paris ist für mich das große Highlight 2016 und auch im Lead-Weltcup möchte ich auf jeden Fall wieder ganz vorne mitmischen!“ Doch auch für den Fels schmiedet Jakob Schubert fleißig neue Pläne.

Neben offenen Projekten in Spanien hat es ihm besonders der Kletterhotspot Flatanger in Mittelnorwegen angetan. Bereits im vergangenen Sommer konnte er hier mit dem 60-Meter-Kracher „Thor’s Hammer“ (9a+) seine persönliche King Line des Gebietes – nur einen Tag nach der ersten Wiederholung durch Alexander Megos (GER) – klettern. „Flatanger würde ich mit keinem Klettergebiet auf der Welt vergleichen, das ist einfach das Beste, was ich je gesehen habe. Allein die Qualität des Gneises und die Größe des Gebiets machen die Gegend einzigartig. Das steht auf jeden Fall auch im kommenden Jahr ganz oben auf meiner Felsagenda!“, berichtet einer, der wohl auch in Zukunft noch viel vorhat. ■

Infos Routen-Facts

„La Planta de Shiva“, Villanueva del Rosario, ESP

- Schwierigkeitsgrad 9b, Länge ca. 50 Meter
- Erstbegehung durch Adam Ondra 2011

„Thor’s Hammer“, Flatanger/NOR

- Schwierigkeitsgrad 9a+, Länge ca. 60 Meter
- Erstbegehung durch Adam Ondra 2012

Infos zur Autorin

Lisa Reinthaler stammt aus Imst und hat Kommunikations- und Kulturwissenschaften studiert. Hauptberuflich als Redakteurin in der Abteilung Kommunikation & Medien der Stadt Innsbruck tätig, schreibt sie privat immer wieder über die Vertikale.



Jetzt exklusiv
erhältlich:
Unsere limitierte
„Alpenlust“
Kollektion.

NORTHLAND
PROFESSIONAL





Kilian Fischhuber

Wer sucht, der findet

Kilian hat Talent fürs Klettern, braucht aber eine gewisse Zeit, um festzustellen, wo seine Stärken liegen. Im Bouldern findet er die Spielwiese für seine Erfolge und dominiert die Szene über Jahre.

Ben Lepasant und Elli Mayr

2004, der erste Weltcupstieg. Kilian ist knapp zwanzig Jahre alt. Es ist der Beginn einer Serie, aber davon ahnt er nichts. „Weil damit rechnest du nicht, dass es so weitergeht.“ Unzählige weitere Siege haben Kilian Fischhuber über die Kletterszene hinaus bekannt gemacht. Aus einem Talent wurde eine Ausnahmeerscheinung. Auch wenn er öfter nicht der stärkste Kletterer im Feld war, hat er beim Bouldern auf eine Art und Weise dominiert wie keiner vor oder nach ihm.

Was sein Geheimnis ist, kann er selbst nicht sagen. Vielleicht hat es einfach damit zu tun, dass er sich im Wettkampf noch einmal gewaltig steigern konnte. Mehr als alle anderen. „Auch wenn mich an der Aufwärmwand noch jeder im Starterfeld verblasen hätte.“

Fokussiert auf den Erfolg

Als junger Kletterer träumt Kilian vom Rock Master, Ausstiegsplatte. Den letzten Griff halten. Bei einigen Vorstiegsweltcups erreicht er zwar das Finale, aber mehr geht nicht. Also wendet er sich dem Bouldern zu. Recht bald fühlt er sich in der Gruppe um Wouter Jongeneelen gut aufgehoben. Man wetteifert unter Freunden – hauptsächlich Franzosen – und hat Spaß. Und so bleibt es beim Bouldern. „Aber natürlich nicht nur wegen des

Spaßes – sondern auch wegen des Erfolges.“

Auf den ersten Weltcupstieg folgen weitere und am Ende der Saison ist der Gesamtweltcup in Reichweite. Doch an Kilians Fingern machen sich Verschleißerscheinungen bemerkbar und er muss

sich entscheiden: Entweder kurzfristig denken und auf die maximale Leistung gehen oder langfristig und damit dem Rat seines früheren Trainers Martin Kerschner folgen. Kilian tut Letzteres und legt eine Pause ein. Seine erste Saison beendet er als Zweiter.

Weltmeistertitel bleibt ihm verwehrt

Kilians Geduld lohnt sich: Zwischen 2005 und 2012 gewinnt er den Gesamtweltcup fünfmal, und wenn er nicht ganz an der Spitze steht, ist er Zweiter. Außer



Infos

Literaturtipp und Infos zu den Autoren

Literaturtipp

Heiko Wilhelm, Beyond the Face

Infos zu den Autoren

Elli Mayr lebt und arbeitet als Lektorin, Lehrerin und Kellnerin in Tirol.

Ben Lepesant lebt, klettert, schreibt und studiert in Innsbruck und ist Mitautor des Kletterbuches Beyond The Face.

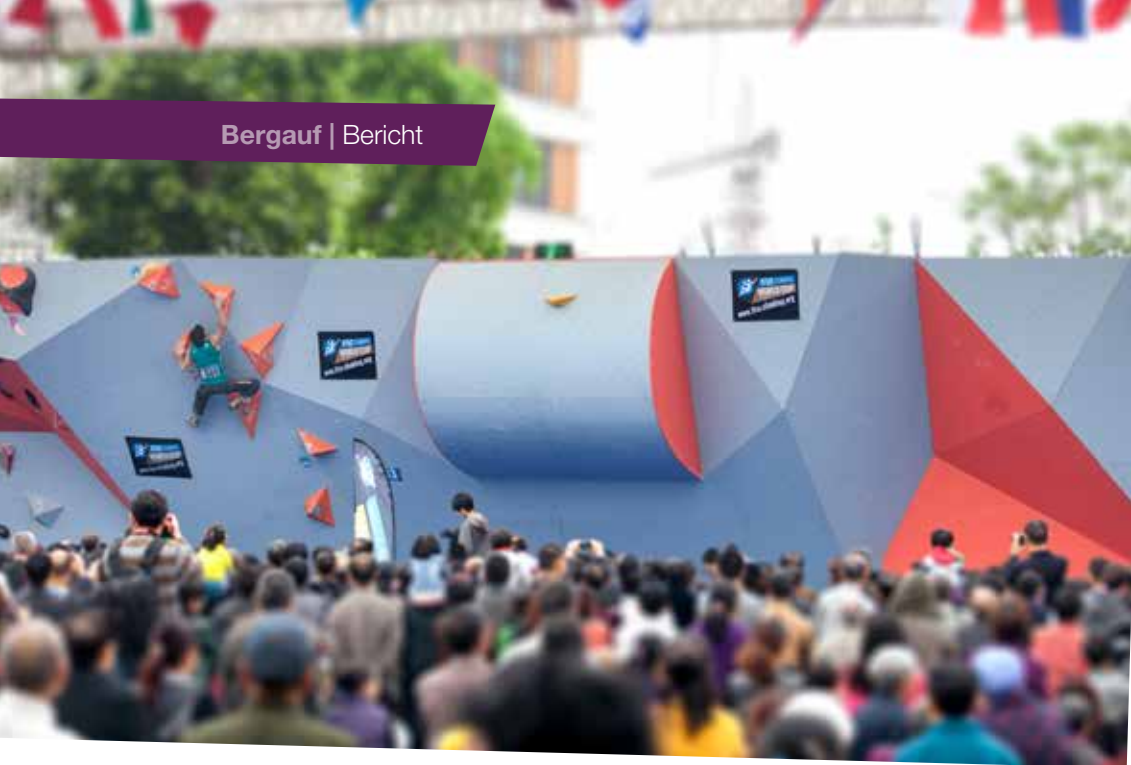


links:

Sportklettern Spanien
7c-Route in Villanueva del Rosario, Andalusien, Winter 2015

rechts:

Bouldern in Fontainebleau
Bleu Sacré, 8a+ in Cassepot
Roches Grises. | Fotos: H. Wilhelm



ihm hat das bei den Herren seit 2003 niemand geschafft, den Gesamtweltcup im Bouldern mehr als einmal zu gewinnen.

2012 finden in Paris die Weltmeisterschaften statt und der Weltmeistertitel fehlt Kilian noch. Training, Qualifikation, Halbfinale. Alles läuft vielversprechend. Das Finale kann er eigentlich nur gewinnen. Aber es kommt anders. „Im Sport“, meint Kilian dazu, „kann man nicht sagen: Das hättest du verdient.“ Es ist ein Satz, von dem niemand etwas hat, nicht der Gewinner, nicht der Verlierer.

„Wenn ich's gewonnen hätte, hätte man gesagt: Du hast alles richtig gemacht. So sagt man halt: Du hast nicht gewonnen. Ich glaube trotzdem, dass ich alles richtig gemacht habe.“

Profikletterer mit Freiheiten

Wenn man auf die Karriere von Kilian zurückblickt, glaubt man kaum, dass alles auch ganz anders hätte kommen können: Mit zwölf ist Kilian nach einem Wettkampf so enttäuscht, dass er das Klettern aufgeben will. Im selben Jahr klettert er auch zum ersten Mal am Fels: „Ich bin genau eine Tour ge-

klettert, in einer Woche. Weil ich im Vorstieg viel zu viel Angst hatte.“ Am Anfang seiner Laufbahn versuchte er es mit roher Kraft, die Verfeinerung der Technik ist erst mit der Zeit gekommen.

Aber Kilian hat sich auch am Fels etablieren können: Er wiederholte die „Action Directe“ (9a) und kletterte als Erster 8c flash. Außerdem gelang ihm quasi im Vorbeigehen eine Wiederholung von „Des Kaisers neue Kleider“ (300 m, 8b+) am Fleischbankpfeiler. Seine Erfolge im Wettkampf haben ihm die Freiheit des Profis ermöglicht und damit Experimente am Fels außerhalb der Saison, ohne nach dem Rampenlicht spielen zu müssen. Seine grundsätzliche Freude am Experimentieren und seine Neugierde, fremde Landschaften und Kulturen kennenzulernen, haben die Wahl seiner Reiseziele – Simbabwe, Mazedonien, Israel, Iran oder Jordanien – nicht selten mehr geprägt als die Qualität der Klettergebiete.

Kilian war ein Trainingsmuffel

Anders als seine Wettkampfabitionen vielleicht vermuten lassen, war Kilians Lebensstil nie professionell durchgetaktet. Ru-

pert Messner, sein langjähriger Coach, meint, Kilian sei zwar immer schon hochmotiviert gewesen und habe auch immer so viel wie möglich klettern wollen, am liebsten natürlich draußen. „Um jede Trainingseinheit hat man feilschen müssen“, sagt Messner in Melting Pot, einem Kletterfilm von Hannes Mair über Kilian und seine Freundin, die Ausnahmekletterin Anna Stöhr. „Ich kenne zwar keinen anderen Athleten, der so wenig trainiert, aber wenn er dann was macht, dann mit hundert Prozent.“

Kilian sieht die allgemeinen Professionalisierungstendenzen im Wettkampfklettern insgesamt skeptisch, beispielsweise wenn Kaderschmieden das Ziel sein sollen. Es gibt schon genügend Struktur, findet Kilian, und so sehr der andauernde Vergleich die Konkurrenz beleben mag, am Ende klettert doch jeder gegen sich selbst. Die Qualität der bisherigen Spitzenwettkämpfe, etwa des Weltcups in Innsbruck oder der WM 2012 in Paris, sei der erstrebenswerte Standard – Olympia oder Live-Übertragungen im Fernsehen müssten dagegen nicht sein: „Dass irgendwelche Schlapfenräger am Abend einschalten und uns beim Klettern

zusehen, das ist nicht mein Ziel.“ Der Sport wächst auch so.

Er will sich weiterentwickeln

Sich Ziele setzen, Erfahrungen machen, sich an Neues herantasten: In Südfrankreich oder Spanien kam es immer wieder vor, dass er sich nicht mehr motivieren konnte, immer wieder in ein und dieselbe Route einzusteigen. „Wenn andere Kletterer auch diese Einstellung hätten“, schmunzelt Kilian, „würde man noch in zehn Jahren nicht mehr als 9a klettern.“ Im Vergleich zu Adam Ondra ist er eher verhalten: „Ich





v. li.:
Boulderweltcup Chongqing, China 2014. | Foto: H. Wilhelm

Sportklettern am Stadtrand von Isfahan, Iran, 2015.

unten:
Alpinklettern im Wadi Rum, Jordanien 2014. | Fotos (2): E. Holzknecht

stelle mich gerne den Herausforderungen, die ich wahrscheinlich schaffe.“ Förderlich für die eigene Entwicklung sei das nicht immer. „Du musst dir einen immer noch höheren Berg suchen, bildlich gesprochen, sonst wirst du nicht besser.“ Aber er wirkt kein bisschen resigniert, wenn er so

etwas sagt. Eine gewisse Bewunderung schwingt vielleicht mit: „Erstbegehungen machen, sich neue Projekte suchen, mit einer entspannten Einstellung. Das imponiert mir schon.“ Und: „Ich will mich weiterentwickeln.“ Es klingt wie ein Versprechen, das er vor allem sich selbst gibt. ■



Sorgen Sie dafür, dass Ihre Basisschichten so effektiv arbeiten wie Sie selbst!



Hochwirksames Waschmittel, das nachweislich Funktionswäsche aus Kunstfaser auffrischt, desodoriert und weicher macht.

- entfernt unerwünschte Gerüche
- verhindert die Neubildung von Körpergeruch
- beschleunigt die Trocknungszeit und verbessert die kühlende Wirkung
- einfache Anwendung in der Waschmaschine



Nikwax Pflegemittel sind 100% Wasser basierend und nicht entzündlich. Nikwax ist der einzige Pflegemittelhersteller, der seit jeher PFC-frei produziert. Wir sind der Meinung, dass PFCs für die menschliche Gesundheit und unsere Umwelt ein großes Risiko darstellen.

NIKWAX
EASIER | SAFER | DRIER

NIKWAX GRATISPROBEN!

Spielen Sie mit bei unserem WebQuiz:
nikwax.at/bergauf



Kletterweltcup in Tirol

Imst ist auch heuer wieder Austragungsort eines IFSC-Lead-Kletterweltcups

Am 19. und 20. August 2016 macht der IFSC-Lead-Kletterweltcup wieder Station in der international bekannten Klettermetropole Imst. Mit seinen fast 22 m Höhe hat Imst im Leadweltcup die höchste Wettkampfwand des Jahres 2016. Bevor der Leadweltcup nach Imst kommt, macht er noch Station in Chamonix (F), Villard (CH) und Briancon (F).

Helmut Knabl

2015 haben in Imst R. Desgrange (F) und M. Markovic (SLO) gewonnen. Für den Franzosen war dies sein bisher einziger Weltcupstieg einer langen Wettkampfkariere. Die Slowenin M. Markovic konnte bereits mehrmals vom Siegerpodest lächeln.

Österreichs Athleten haben in Imst immer tolle Ergebnisse abgeliefert. Jakob Schubert kletterte immer wieder auf das Podium und auch Jessica Pilz war in den letzten 2 Jahren bereits am Stockerl. Den letzten Heimsieg feierte die aus Lan-

deck stammende Magdalena Röck 2014.

Ob es dieses Jahr wieder einem österreichischen Jungathleten gelingt, in das Finale zu klettern, darf gehofft werden. Sie stehen derzeit in den Startlöchern, um die österreichische Erfolgsbilanz

im internationalen Wettklettergeschehen fortzusetzen.

Der Bewerb selbst wird als Outdoorbewerb durchgeführt. Das 14 m überhängende Dach der Wettkampfwand hat sich bisher bestens bewährt, denn seit der Errichtung der Außenanla-

Jessica Pilz möchte auch 2016 in Imst vorne mit dabei sein.
| Foto: H. Schmidl

ge 2010 und deren Eröffnung bei der Europameisterschaft 2010 musste kein einziger Bewerb abgesagt werden. Egal ob die Kaltfront anlässlich der Jugend-WM 2011 oder der Starkregen beim Weltcup 2015, die Wettkämpfe konnten fair und ordnungsgemäß abgewickelt werden. Für die Zuschauer wird eigens ein Zelt aufgestellt und die Tribüne bietet ausreichend Platz für das Publikum, das dadurch den Bewerb hautnah miterleben kann. Gleichzeitig mit dem Kletterweltcup in Imst gehen in Rio de Janeiro die Olympischen Spiele zu Ende.

Dort wird auch entschieden, ob Sportklettern bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokyo als Medaillenbewerb zu Gast sein darf. Damit wäre der Bewerb in Imst der erste Kletterbewerb, bei dem diese Entscheidung – und wir alle hoffen, dass diese auch für den Sportklettersport positiv sein wird –, gefeiert werden könnte. Somit stehen spannende Entscheidungen an der Wand und in den Sitzungsräumen im August 2016 für den Sportklettersport am Programm und eine davon wird in Imst, bei freiem Eintritt, stattfinden. ■

Infos zum Programm

Freitag, 19. August

09:00 – 15:00 Uhr: Qualifikation auf zwei Routen im „Flash-Modus“
19:00 – 22:00 Uhr: Halbfinale „on sight“ der besten 26 Damen und Herren

Samstag, 20. August

19:00 – 22:00 Uhr: Finale „on sight“ der besten acht Damen und Herren

Weitere Informationen finden Sie auf:

www.klettern-imst.com und www.ifsc.climbing.org

FRÜHNSTÜCK FÜR SIEGERTYPEN

Leichter Brei. Starke Leistung.



MorgenStund® ist der ideale Energieschub für einen erfolgreichen Start in den Tag. Der Hirse-Buchweizen-Brei sorgt durch seine Vielfalt an Mineralstoffen und Vitaminen wie Magnesium, Zink, Biotin, Thiamin und Niacin für langanhaltende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Erhältlich u. a. in gut sortierten Naturkostläden, Reformhäusern und Drogerien. Weitere Adressen auf Anfrage.

Jetzt Informationen und Bezugsquellen anfordern unter:
Tel. +49 (0) 25 34 - 97 44-0 - info@p-jentschura.com

www.p-jentschura.com   

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren

Offizieller Berater und Ausrüster des

AUSTRIA SKI TEAM





Permafrost

in Österreich 2014/15

Ein erster nationaler Kurzbericht

Neben den Gletschern zählt der Permafrost zu jenen Naturerscheinungen im Hochgebirge, die von der globalen Erwärmung stark betroffen sind. Allerdings verändert sich Permafrost, ein im Untergrund verborgenes Phänomen, weniger auffällig als oberflächliches Eis. Außerdem gibt es keine standardisierte Beobachtung wie jene des Alpenvereins für die Gletscher. Dennoch zeigt hier erstmals ein kurzer Beitrag, wie es dem Permafrost in Österreich 2014/15 ergangen ist. Andreas Kellerer-Pirklbauer, Gerhard Karl Lieb



Eisreicher Permafrost im Hochgebirge kann Berghänge hinabkriechen und so indirekt dessen Existenz anzeigen. Im Bild der aktive Blockgletscher im Inneren Reichenkar (Stubai Alpen, Tirol).

| Foto: A. Kellerer-Pirklbauer

Stellen Gebäude, Wege oder Routen gibt bzw. sich dort Menschen aufhalten, liest man Schlagzeilen wie „die Berge zerbröseln“. Damit die Öffentlichkeit – auch der Alpenverein – damit angemessen umgehen kann, braucht man Informationen über Permafrost. Diese sind allerdings nur mit speziellen Fachmethoden zu gewinnen. Hierzu gab es in Österreich bereits viele wissenschaftliche Initiativen, denen wir einen guten Kenntnisstand in einzelnen Gebieten verdanken. Oft werden die Forschungen jedoch nach wenigen Jahren, wenn die Fördersummen verbraucht sind, wieder eingestellt. Klimawandelfolgen wie Veränderungen im Permafrost zu beurteilen, benötigt aber langjährige Messungen, wie sie an den Gletschern seit dem 19. Jh. erfolgen.

Langzeit-Beobachtung von Permafrost

In einem Projekt des Klimaforschungsprogramms StartClim

wurden 2015 Möglichkeiten ausgelotet, eine standardisierte Langzeitbeobachtung (Monitoring) von Permafrost in Österreich aufzubauen. Dies ist zwar noch nicht gelungen, doch bietet die Kooperation der Fachleute in Österreich die Möglichkeit, erstmals einen Gesamtbericht für die Zeit zwischen den Sommern 2014 und 2015 vorzulegen.

Wie jedes Monitoring beruht auch das von Permafrost auf der Erhebung geeigneter Daten, die Rückschlüsse auf Wirkungen des Klimawandels erlauben. Es sind dies:

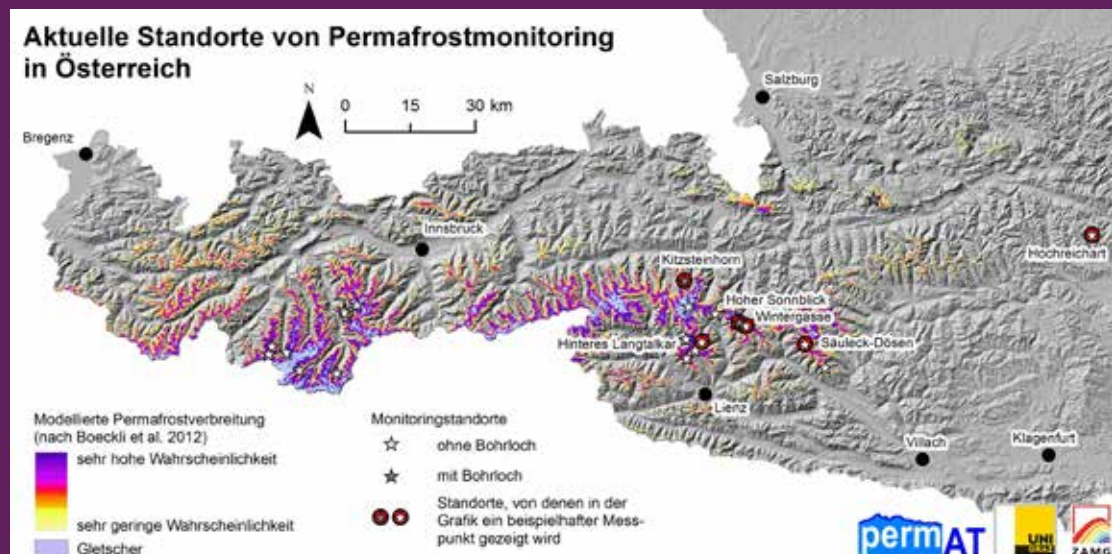
- Temperatur der Bodenoberfläche oder des bodennahen Untergrundes: Die Messungen erfolgen technisch sehr einfach mit Messgeräten, die lange Datenreihen automatisch in fixen Intervallen (z. B. stündlich) speichern. In Österreich gibt es hierfür rund 20 Standorte, wo die Bodentemperatur jeweils an mehreren Messpunkten (öster-

reichweit über 100) erfasst wird (Karte).

- Bohrlochtemperatur: Für die Messung der Temperaturen im tieferen Untergrund (mehrere Meter) sind technisch aufwändige und teure Bohrlöcher notwendig. In Österreich gibt es an drei Standorten insgesamt neun solche Bohrlöcher (Karte).
- Bewegungsraten im kriechenden Permafrost: Genügend Eisgehalt vorausgesetzt, können Schuttkörper im Permafrost Hänge hinabkriechen (Blockgletscher, Foto). Die Bewegung ist temperaturabhängig und wird in Österreich an mehreren Blockgletschern direkt gemessen.
- Weitere Größen, die im Folgenden nicht berücksichtigt werden, sind etwa der Eisgehalt des Untergrundes (erfassbar durch geophysikalische Messungen) oder der Abfluss aus Permafrost und dessen Eigenschaften.

Permafrost und Klimawandel

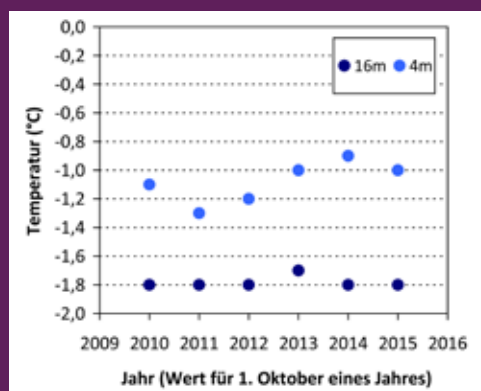
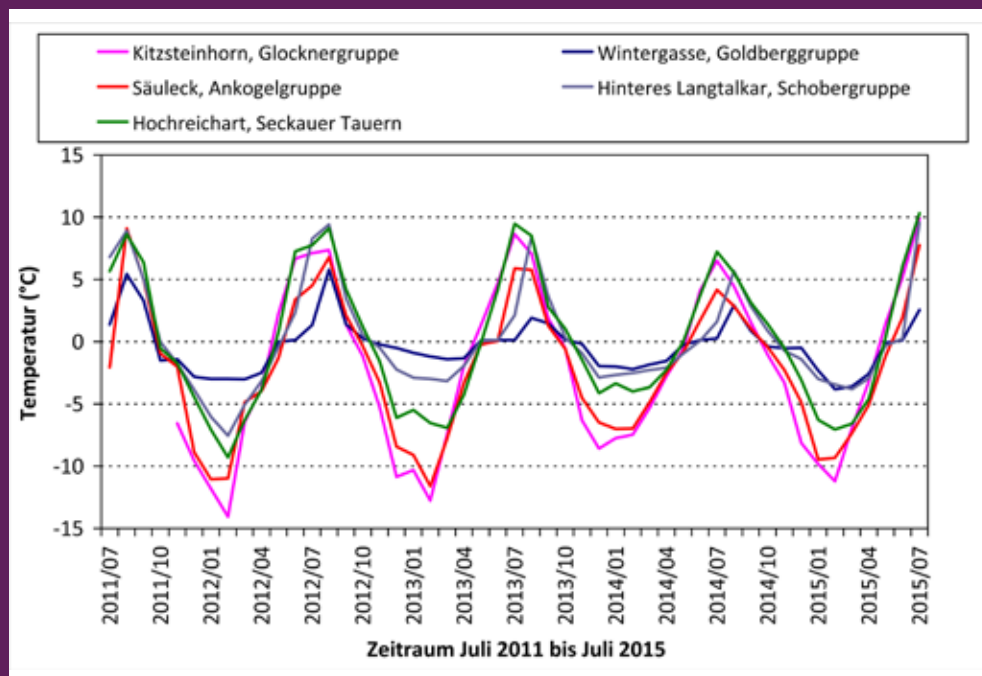
Permafrost erhält meist durch „bad news“ wie Gebäudeschäden oder Naturgefahren Aufmerksamkeit. Hintergrund hierfür ist die Erwärmung bisher ganzjährig unter 0 °C temperierter Schichten des oberflächennahen Untergrundes (im Hochgebirge meist Fels oder Schutt). Diese unterirdischen „Kältereservoirs“, in Österreich oberhalb von 2.300–2.500 m Höhe weit verbreitet, reagieren verzögert auf die globale Erwärmung. Ist aber einmal ein Gemisch aus Fels/Schutt und Eis auf nahe 0 °C erwärmt oder schmilzt das Eis, ändert sich die Festigkeit des Untergrundes. Wenn es an solchen



Infos

zur Entwicklung des Permafrostes

Entwicklung der Permafrostes in Österreich im Messjahr 2014/15: Bodentemperaturen an ausgewählten Standorten (siehe Tabelle) im Vergleich zu den Vorjahren (oben); Temperaturen in verschiedenen Tiefen (unten links) und Auftautiefen in einem Bohrloch (Bohrloch Nr. 3) am Hohen Sonnblick im Vergleich zu den Vorjahren (unten rechts).



Der Permafrost 2014/15

In der Grafik werden oben Monatsmittel der Bodentemperaturen von fünf ausgewählten Messpunkten (Lage der Standorte siehe Karte) für Juli 2011 bis Juli 2015 gezeigt. Die Tabelle informiert über Details zu den Messpunkten sowie die verantwortlichen Personen/Institutionen. Die Bodentemperaturen weisen in allen Jahren und an allen Standorten Schwankungen auf, die umso geringer ausfallen, je höher und länger die winterliche Schneedecke ist. Die sichtbaren Kurvenverläufe spiegeln die wechselnden Witterungsverhältnisse wider und lassen keinen klaren Trend von Erwärmung oder Abkühlung erkennen, auch weil die hier gezeigten Datenreihen zu kurz sind. An Messpunkten mit noch längeren Reihen kann jedoch ein Erwärmungstrend abgelesen werden.

Im unteren Teil der Grafik werden Temperaturen in 4 und 16 m Tiefe (links) und Auftautiefen (rechts) gezeigt, beide gemessen an einem 20 m tiefen Bohrloch am Hohen Sonnblick (vgl. Tabelle). Die angegebenen Temperaturen beziehen sich jeweils auf den 1. 10. des betreffenden Jahres, welche erfahrungsgemäß gut die mittleren Gegebenheiten des

Standort	Seehöhe	Exposition	Hangneigung	JMT 2014/15	Person/Institution
Kitzsteinhorn	2.905 m	Nord	40°	-1,76 °C	I. Hartmeyer/alpS u. Uni Salzburg
Wintergasse	2.701 m	Nord	28°	-0,61 °C	S. Reisenhofer/ZAMG Wien
Säuleck-Dösen	3.002 m	Süd	33°	-2,20 °C	A. Kellere-Pirklbauer/Uni Graz
Hinteres Langtalkar	2.693 m	Nordost	52°	+0,30 °C	A. Kellere-Pirklbauer/Uni Graz
Hochreichart	1.416 m	Nordwest	5°	-0,10 °C	A. Kellere-Pirklbauer/Uni Graz
Hoher Sonnblick (Bohrloch 3)	3.079 m	Süd	27°	-1,80 °C	C. Riedl/ZAMG Salzburg

Anmerkung: JMT = Jahresmitteltemperatur an der Oberfläche bzw. im Bohrloch in 16 m Tiefe (Hoher Sonnblick). Die Autoren danken den genannten Personen und Institutionen aufrichtig dafür, dass sie diese und weitere Daten samt Erklärungen bereitwillig zur Verfügung gestellt haben.

Gesamtjahres abbilden. In 16 m Tiefe, wo es kaum noch Jahreschwankungen der Temperatur gibt, bleibt diese über die Jahre hinweg recht konstant, während die Einzelwerte in 4 m Tiefe stärker streuen. Auch hierbei ist die Reihe zu kurz, um einen klaren Erwärmungstrend erkennbar zu machen, wie er etwa in Bohrlöchern der Schweiz zu sehen ist. Unter Auftautiefe versteht man die maximale Dicke der Schicht über dem Permafrost, die im Sommer ungefroren ist. Die im dritten Teil der Grafik gezeigten Werte pendeln zwischen 0,8 und 1,4 m, was den Erwartungen in Hinblick auf Seehöhe und Substrat (aufgelockerter Fels) entspricht. Auch dieser Datensatz erlaubt (noch) keine Aussagen zur langfristigen Entwicklung.

Permafrost in der Zukunft

Dieser Beitrag konnte nur wenige exemplarische Ergebnisse vorstellen, doch kann der Zeitraum 2014/15 in Hinblick auf die Permafrost-Entwicklung wie folgt charakterisiert werden. Verglichen mit dem Vorjahr waren die Temperaturschwankungen an den meisten Standorten wegen geringerer Schneehöhen größer. Die Jahresmitteltemperaturen waren an zwei der gezeigten Messpunk-

te etwas höher, an zwei etwas tiefer und an einem etwa im Durchschnitt der letzten Jahre. Dieses Fehlen eines klar erkennbaren Erwärmungstrends (zumindest im betrachteten Zeitraum) spiegelt sich auch in den Bohrlochdaten wider: Dies darf nicht etwa als Trendumkehr zu permafrostgünstigen Bedingungen aufgefasst werden, sondern entspricht der üblichen Veränderlichkeit der Temperatur von Jahr zu Jahr. Vielmehr sind die Bodentemperaturen längerfristig betrachtet vergleichsweise hoch und liegen an manchen Standorten (z. B. Hochreichart) in einem Niveau, das für die Erhaltung von Permafrost kritisch ist. Ähnliche Rückschlüsse kann man aus den hier nicht gezeigten Bewegungsmessungen an Blockgletschern ziehen.

In Österreich sind die Grundsteine für ein nationales Permafrostmonitoring gelegt. Die in der Karte eingetragenen Standorte decken die österreichischen Alpen bei weitem nicht perfekt, aber zumindest so ab, dass repräsentative Aussagen möglich sind. Es ist zu hoffen, diese Aktivitäten ausbauen zu können – sowohl um die Kenntnis von potenziell gefährlichen Klimawandelfolgen zu verbessern als auch die Planung von Maßnahmen in den betroffenen Gebieten zu erleichtern. ■



Wander-WM

2016

Nationalpark Hohe Tauern – Mittersill

Die Weltmeisterschaft findet von 21. bis 24. September 2016 in der Nationalparkregion Mittersill statt. Jeden Tag stehen verschiedene Strecken in allen Schwierigkeitsstufen (leicht, mittel, schwer) zur Auswahl. Absoluter Veranstaltungshöhepunkt ist die 42 km Marathonstrecke mit 1.080 Hm am Samstag, den 24. September 2016. Ein Event für jeden Wanderfreund, Sportler und Naturliebhaber.

Ausgehend vom Nationalparkzentrum/Zierteichareal in Mittersill geht es über die Stampferau nach Stuhlfelden. Dieses ruhige Plätzchen wissen besonders Bogenschützen aus aller Welt zu schätzen. Der Weg führt nach Uttendorf, rechts weiter auf die Forststraße und danach links auf den Wanderweg. Von Uttendorfer Au über die Salzachbrücke ins Zentrum von Uttendorf und weiter nach Litzldorf. Als Nächstes am Wanderweg Richtung Pirtendorf/Stuhlfelden, über Kranz führt der Weg weiter nach Thalbach. Dem alten Passweg folgen bis Breitmoos, zur Mittelstation der Panoramabahn. Hier wird man mit einem grandiosen Ausblick belohnt über die Stadt Mittersill und die mächtigen 3.000er des Nationalparks Hohe Tauern. Es folgt der Abstieg nach Dorf und weiter nach Hollersbach, mit Blick auf das historische Klausnerhaus im Ortszentrum. Vor dem Gasthof Berghof links in den Vorderen Lachwald. Weiter zur Kneippanlage Mittersill und es folgt die verdiente Ankunft im Zielgelände Nationalparkzentrum.

Kontakt:

Mittersill Plus Tourismus GmbH
 Stadtplatz 1
 5730 Mittersill
 Tel.: +43/6562/4292
 Fax.: +43/6562/5007
 E-Mail: welcome@mittersill.info



Internet: www.mittersill.info

Infos

zu den Autoren

Gerhard K. Lieb, Mag. Dr., ist ao. Univ.-Prof. für Geographie in Graz mit den Forschungsschwerpunkten Hochgebirge, Gletscher und Permafrost.

Andreas Kellerer-Pirklbauer, MMag. Dr., arbeitet als Univ.-Ass. am selben Institut mit den Forschungsschwerpunkten Geomorphologie, Gletscher und Permafrost.





Otto Barth 1876-1916

Dem unvergesslichen Maler der Bergwelt

„Die Ruhe, die Linie, die Form, das konstruktive Element, das ist ihr künstlerischer Ausdruck, die Monumentalität, das Dekorative, im besten Sinn gemeint. Alle diese Probleme stehen jetzt im Vordergrund des künstlerischen Kampfes, und so werden die Berge der Ausdruck unserer Zeit.“ (Egon Hofmann, 1916)

Wolfgang Krug

Schon mit fünfzehn Jahren hatte Otto Barth, der Sohn eines Wiener Kunst- und Ziergärtners, die Leidenschaft für das Bergsteigen entdeckt. Seine erste Tour führte ihn 1892

an der Seite seines älteren Bruders Hanns, des späteren Schriftleiters des Deutschen und Österreichischen Alpenvereins, auf den Unterberg in den niederösterreichischen Voralpen. 1894

bezwang er mit seinem Bruder seinen ersten Dreitausender, den Habicht in den Stubai Alpen. Ein Jahr später führte er im Karwendel- und im Kaisergebirge erste Alleingänge durch.

Da sein Berufswunsch Elektrotechniker aufgrund seiner schwächlichen Konstitution nicht zu realisieren war, wandte sich Barth in jungen Jahren der Kunst zu. Nach dem Besuch der



v. li.:
Der letzte Gang
| © Alpenverein-Museum/3388

Morgengebet auf dem
Großglockner
| © Alpenverein-Museum/2509

Prutscher Gründungsmitglied der Künstlergruppe „Phalanx“, aus der bald der „Jungbund“ hervorgehen sollte. Barth war in Ausstellungen schon damals mit alpinen Sujets vertreten, die aber „teils wegen des gewählten Motives, teils infolge seiner damals etwas derben und auch noch ziemlich unfertigen, herben Malweise befremdeten“. (Gustav Schmidt, 1916)

„Malersteig“ – Denkmal einer Freundschaft

Die Vorliebe für das hochalpine Genre und die Kletterei teilte Barths jüngerer Malerkollege Gustav Jahn. Die beiden künstlerisch so konträren Charaktere verband nicht nur ihre gemeinsame Liebe zu den Bergen, sondern auch eine enge Freundschaft. Am 22. April 1901 durchstiegen Otto Barth und Gustav Jahn erstmals den später nach ihnen benannten „Malersteig“ in der König-

Zeichenschule Schäffer studierte er von 1892 bis 1896 an der Wiener Akademie bei den Professoren Siegmund l'Allemand

und Franz Rumpler und nach seinem Militärdienst an der „k. k. Lehr- und Versuchsanstalt für Photographie und Re-

produktionsverfahren“ in Wien. Um 1900 wurde er gemeinsam mit Oskar Laske, Wilhelm Wodnansky, Alexander Pock und Otto

Foto: Ray Demski

st. Anton  ARLBERG

FILMFEST. ANTON

BERGE MENSCHEN ABENTEUER
WWW.FILMFEST-STANTON.AT

22.6. MÜNCHEN / 23.6. WIEN
24.-27.8. ST. ANTON a. A.

Infos

Unterstützer gesucht

Für eine in Planung befindliche Alpinismusausstellung werden sowohl Werke als auch unbekanntes dokumentarisches Material zu den Bergsteigermalern Otto Barth und Gustav Jahn gesucht. Wer kann über den Verbleib des Nachlasses von Hanns (Johann Alois) Barth Auskunft geben? Für Informationen dankt wolfgang.krug@noel.gv.at

Infos zum Autor

Mag. Wolfgang Krug, geb. 1965 in Wien, Kunsthistoriker, Kustos der Landessammlungen Niederösterreich, Ausstellungskurator und Autor.



schusswand auf der Rax. Bis 1904 folgten noch viele gemeinsame Hochgebirgstouren und Erstbegehungen. Beide gehörten als begeisterte Skifahrer dem vorbereitenden Ausschuss zur Gründung einer Sektion „Wintersport“ innerhalb des Österreichischen Touristenklubs an, der sich 1905 als „Wintersport-Klub“ konstituierte. Otto Barth war Mitglied der Akademischen Sektion Wien des Österreichischen Alpenvereins, des Österreichischen Gebirgsvereins sowie des Österreichischen Alpenklubs. Seine längsten und vielleicht bedeutendsten Touren unternahm Barth mit seinen Freunden aus der 1902 gegründeten alpinen Platte „Apachen“, allesamt bergereifere Mitglieder des österreichischen Alpenklubs. Als „Der faule Biber“, den so schnell nichts aus der Ruhe bringen konnte, bezwang er mit seinen Stammesgenossen auf jährlichen Kletterfahrten in die Westalpen zwischen 1904 und 1906 mehrere Viertausender und so manche

Flasche ihres erklärten Nationalgetränks Asti spumante. Bis 1908 führten ihn Touren in die Dolomiten, die Julischen Alpen und Karawanken sowie in die Hohen und Niederen Tauern. Ein Jahr später musste er seine Bergkarriere im Alter von 33 Jahren aus gesundheitlichen Gründen beenden. Seine letzte Tour galt dem Hohen Sonnblick in den Hohen Tauern im Winter. Auch den eifrig praktizierten Skilauf musste Barth damals aufgeben. Die Ärzte vermuteten als Ursache für die bei ihm aufgetretenen schweren Herz- und Gefäßstörungen die schädliche Einwirkung von Bleifarben, die er für seine charakteristischen Winterlandschaften verwendete.

Karriere im Hagenbund

1905/06 hatte Barth mit dem „Jungbund“ erstmals im Hagenbund ausgestellt. Gezeigt wurden seine Gemälde „Verlassene Alm“ – ein Motiv von der Rax – und „Nebelmeer“. Auch in den fol-

genden Jahren beteiligte er sich an Ausstellungen des Hagenbundes, 1907 trat er der Vereinigung bei. Für die Weihnachtsausstellung 1908/09 gestaltete er als Mitglied der Hängekommission Katalog und Plakat. Seine individuelle Ausdrucksform sollte manchen der Kollegen beeinflussen. So erinnerte sich der Maler Karl Ludwig Prinz: „Es waren dies Kunstleistungen von einer starken, kraftvollen, persönlichen Note [...], sie waren durchwegs neuartig in der Auffassung für die damalige Zeit; ihr Eindruck war stark monumental, nichtsdestoweniger von schönem, reichem und poetischem Empfinden.“ (nach Josef Soyka, 1931) Otto Barth zeichnete oder malte auf seinen Bergtouren selten, doch hatte er auch bei schwierigen Kletterpartien stets die Plattenkamera bei der Hand. Manches seiner Werke entstand nach fotografischer Vorlage. Je nach beabsichtigter Wirkung bereitete er den Malgrund vor. Er „nahm die Leinwand und zwar

die nächstbeste Rupfenleinwand, verschmierte auf ihr weiße Farbe, sie erst kräftig verreibend, um sie schließlich abzukratzen; das war jetzt der rauhe, zerrissene Malgrund, wie ihn Barth liebte, der allein ihm das Auftragen der Farben so gestattete, wie es seinem künstlerischen Ziel entsprach.“ (Josef Soyka, 1931) Barth wurde als feiner Beobachter bewundert, „der seltene Farbenstimmungen mit größter Freude aufgriff und besonders auch farbenarme Stimmungen naturgetreu wiederzugeben wußte.“ (Eduard Mayer, 1930) Eines seiner bekanntesten Werke, sein „Ostersonntag in Rauris“, wurde 1909/10 vom k. k. Unterrichtsministerium für die „Moderne Galerie“ in Wien angekauft.

Eine Ikone des Alpinismus

1911 trat Barth erneut als Mitglied der Hängekommission für die Frühjahrsausstellung des Ha-

Aufbruch im Morgengrauen. | © Alpenverein-Museum/155

genbundes in Erscheinung. Er präsentierte hier seinen größten „Wurf“, das „Morgengebet Kaiser Führer am Gipfel des Großglockner“, ein in pointillistischer Manier ausgeführtes monumentales, nicht an Pathos sparendes Gemälde, das ihn weit über Bergsteigerkreise hinaus bekannt machen sollte. Als Stiftung von Friedrich Bayer, dem Sohn des Gründers der Bayer AG Leverkus, gelangte es an das Alpine Museum in München. Vielfach publiziert und als Wandschmuck reproduziert wurde das Bild „Gemeingut der gesamten Bergsteigerschaft“ (Eduard Mayer, 1930), eine Ikone des Alpinismus. Trotz seiner gesundheitlichen Probleme musste auch Otto

Barth im Weltkrieg für Kaiser und Vaterland eintreten. Ab 1915 diente er im Rang eines Oberleutnants im Reservespital Nr. 15 im 17. Bezirk als Verwaltungsoffizier. Später wurde er in das Gefangenenlager für russische Offiziere in Waidhofen an der Ybbs versetzt. Aufgrund unerträglicher Kopfschmerzen, verbunden mit Seh- und Gleichgewichtsstörungen, brachte man ihn Ende Juni 1916 nach Wien, ins k. k. Garnisonsspital Nr. 1 im 9. Bezirk, wo er am 9. August einem Gehirntumor erlag. Otto Barths Bilder gelangten zu einem großen Teil in die Hände ehemaliger Berggefahrten und auch heute sind es vor allem

Verehrer des Hochgebirges, die Originale des Künstlers ihr Eigen nennen. Barths früher Tod bedingte ein verhältnismäßig „schmales“ Œuvre und nur wenige seiner Arbeiten sind es, die ihren Weg in öffentliche Sammlungen fanden. Das Alpenverein-Museum Innsbruck stellt diesbezüglich eine Ausnahme dar, verfügt es doch über mehrere Hauptwerke des Künstlers. Einige davon sind diesem Text in Abbildung beigelegt. Was die Barth-Originale betrifft, so bleibt nur zu hoffen, dass die kulturhistorisch so bedeutende und traditionsreiche Sammlung des Alpenverein-Museums bald wieder der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird. ■

DER KLEINE SNACK FÜR ZWISCHENDURCH!

Wiesbauer[®]
TYPISCH ÖSTERREICHISCH



TRAIL-PÄTE WIESBAUER
www.osttirol-360grad.com

www.wiesbauer.at



Eine dramatische Szene: In gespreizter Stellung steht der Kletterer in der Wand. Mit nur einer Hand hält er sich am Felsen fest. Unter ihm: der gähnende Abgrund. Wenn wir das Bild aber genauer betrachten und uns die Beschaffenheit dieser Kletterwand vor Augen halten, wird klar, dass die inszenierte Gefahr in Wirklichkeit nicht ganz so groß ist. Immerhin ist der Alpinist durch ein Seil gesichert, das wir hinter seinem Rücken erkennen können. Der Kamin, in dem die Aufnahme entstand, sieht dramatischer aus als er tatsächlich ist.

Klettern in den Dolomiten

Wo ist das Foto aufgenommen worden? Die Angaben in den Findbüchern der Fotosammlung des Alpenverein-Museums in Innsbruck, in der das Bild aufbewahrt wird, sind klar: „Fünffingerspitze“ steht da vermerkt. Und wo liegt dieser Berg? In der Langkofelgruppe in den Südtiroler Dolomiten. Dieses Bergmassiv begrenzt das Grödnertal an seiner Südseite. Die Langkofelgruppe ist für aufregende Kletterpartien bekannt. In der warmen

Über dem **Abgrund** Klettern und Fotografieren in den Dolomiten

Aus der Sammlung des Alpenverein-Museums, Teil 16

Anton Holzer

Kletterszene in den Dolomiten, Fünffingerspitze, Langkofelgruppe, aufgenommen in den 1920er Jahren.
| Nürnberger Fotograf namens Schwarz: Alpenverein-Museum Innsbruck, ÖAV-Laternbild, 54_46_V.

Jahreszeit tummeln sich hier zahlreiche Bergbegeisterte, die das hochalpine Panorama ebenso suchen wie abwechslungsreiche Klettertouren. Besonders beliebt ist die Fünffingerspitze, da sie – aufgrund ihrer steil aufragenden, dünnen Felsnadeln – landschaftlich besonders interessant ist. Zudem ist sie leicht erreichbar. Eine Gondelbahn bringt die Alpinisten bis zur Langkofelscharte bzw. zur 2.685 Meter hohen Demetz-Hütte. Von hier aus ist der Klettereinstieg schnell erreichbar. Der „Diagonalriss“ in der Südwand gilt als eine der bekanntesten Kletterrouten der Dolomiten, trotz des spektakulären Anstiegs hält sich die Schwierigkeit in Grenzen. In Kletterführern ist diese zwischen 3 und 4 angegeben, die Kletterzeit beträgt 2–3 Stunden. Es handelt sich also um eine Route, die für viele halbwegs geübte Kletterer gut machbar ist. Etwas leichter ist der Normalweg, der mit 3+ angegeben wird.

Bergpioniere

Die Fünffingerspitze gilt erst seit der Wende zum 20. Jahrhundert als bekannte Kletterdestination in den Dolomiten. Erst 1890 gelang es den beiden Alpinisten Johann Santner (aus Bozen) und Robert Hans Schmitt (aus Wien), den Berg erstmals zu besteigen. Sie wählten damals den Weg über den „Schmitt-Kamin“ auf der Südseite. Ein Jahr später wurde der Normalweg über die Daumenscharte erstmals begangen. Und erst 1912 bezwangen die Kletterer Kurt Kiene und Gabriel Haupt erstmals den „Diagonalriss“ der Südwand.

Als unsere Aufnahme in den 1920er Jahren entstand, waren die Kletterwände der Fünffingerspitze also noch relativ neu

erschlossen. Kein Wunder, wenn das Durchsteigen der schroff aufsteigenden Dolomitenwände nicht nur Bergsteiger, sondern zunehmend auch Fotografen anzog. In den 1920er Jahren waren viele Wanderer und Kletterer mit ihren Amateurkameras unterwegs, um ihre Bergabenteuer in Bildern festzuhalten. Für unser Foto ist im Archiv des Alpenverein-Museums als Fotograf ein gewisser Herr Schwarz aus Nürnberg angegeben. Trotz intensiver Recherchen war es nicht möglich, Näheres zu seiner Lebensgeschichte in Erfahrung zu bringen. Vermutlich handelte es sich um einen Amateur, der als Fotograf keine großen Spuren hinterlassen hat.

Klettern und Fotografieren

Als die Kletterfotografie um 1900 populär wurde, bewegten sich die Alpinisten zunächst noch in den alten ästhetischen Bahnen. Man arbeitete zunächst mit Stativ und schweren Kameras, die Bilder waren anfangs noch recht statisch und undramatisch. Der Wiener Fritz Benesch gilt als einer der österreichischen Pioniere der Kletterfotografie. Er war viel in den Dolomiten unterwegs und hat vor dem Ersten Weltkrieg u. a. auch im Langkofelgebiet fotografiert. Anders als viele Amateure war er noch mit schwerem fotografischem Gerät ausgerüstet: „Mit einer kleinen ‚Knipskamera‘“, so erinnerte er sich später, „hätte ich mich im Gebirge nie abgeben mögen, weil sich die Großartigkeit der Szenerie in kleinen Formaten nicht darstellen lässt und zu wirksamen Vergrößerungen doch nur Bilder von gestochener Schärfe, also Stativaufnahmen gehören. (...) Mein gewohntes Plattenformat war daher 18 x 24 cm,

das größte, das man auch auf den schwierigsten Touren noch mitnehmen kann.“

Benesch hielt sogar bei extremen Klettertouren an seiner schweren und großformatigen (18 x 24) Plattenkamera fest. Dafür nahm er in Kauf, dass ihn der sperrige Apparat gelegentlich sogar in Gefahr brachte, wie er 1909 berichtete. „Oft muß die Kamera über senkrechte Felsen aufgeseilt werden, da sie am Rücken das Klettern behindert. Oft aber wird sie sogar in leichtem Felsterrain zur Gefahr. Mehr als einmal habe ich, auf schmalen Felsbänken entlangwandernd, mit meinem Tornister unversehens die vorhängende Wand gestreift, daß ich auf ein Haar das Gleichgewicht verloren hätte.“ „Das Aufnehmen von Kletterbildern“, schreibt Benesch, „ist überhaupt mit größerer Gefahr verbunden als das von reinen Landschaften.“

Kampf mit dem Schwindel

In den zahlreichen Berichten über seine Arbeit schilderte Benesch die Kletterfotografie als Kampf mit dem Schwindel. Es seien, so Benesch, „gerade die waghalsigen Szenen, die ganz besonders [reizen], und man wagt um ihretwillen viel mehr“. Die „gewagteste Situation“ erlebte er auf dem Deint de Mesdi in den Grödner Dolomiten, also ganz in der Nähe jener Wand, in der ein paar Jahre später auch unser Kletterbild entstand: „Ich hatte mir“, so berichtet Benesch, „immer eingebildet, vollkommen schwindelfrei zu sein“. Aber die spitze Felsnadel, von der aus er die gegenüberliegende Wand fotografieren wollte, die in die „unheimliche Tiefe schoß“, stellte ihn auf eine harte Probe. „Sit-

zend ließ ich mir von meinen Begleitern Stück für Stück vom Apparate heraufreichen und baute die Pyramide über meinem Schoß langsam auf. Dann aber mußte ich aufstehen, um einstellen zu können. Unter entsetzlichen Verkrümmungen des Körpers gelang mir das, ohne das Gleichgewicht dabei zu verlieren oder den Apparat umzustößen. Noch einmal überkam mich ein Schwindelgefühl, denn ich stand frei, förmlich balancierend, wie auf der Spitze eines der vielen Steinzacken an der Außenseite des Stephansturmes, nur mit dem Unterschied, dass es hier viel tiefer hinabging. Ich hatte das Gefühl des Schwebens, des Fliegens und wie ein Schwächegefühl durchrieselte es meinen Körper.“ Das Foto, das an diesem Tag entstand, zeigt zwei hoch aufragende Felswände und dazwischen einen schmalen Keil Himmel. In dem Spalt sind zwei Kletterer zu sehen. Ein wenig gleicht die Aufnahme unserem Foto. Es ist nicht auszuschließen, dass Herr Schwarz aus Nürnberg die Fotos von Fritz Benesch, der viel in Alpenvereinszeitschriften publizierte, gekannt hat. ■

Infos zum Autor

Dr. Anton Holzer ist Fotohistoriker, Publizist und Herausgeber der Zeitschrift „Fotogeschichte“, er lebt in Wien. Zuletzt erschienen seine Bücher „Rasende Reporter. Eine Kulturgeschichte des Fotojournalismus“ (Darmstadt 2014, Primus Verlag) und „Fotografie in Österreich. Geschichte, Entwicklungen, Protagonisten 1895–1955“ (Wien 2013, Metro Verlag); www.anton-holzer.at

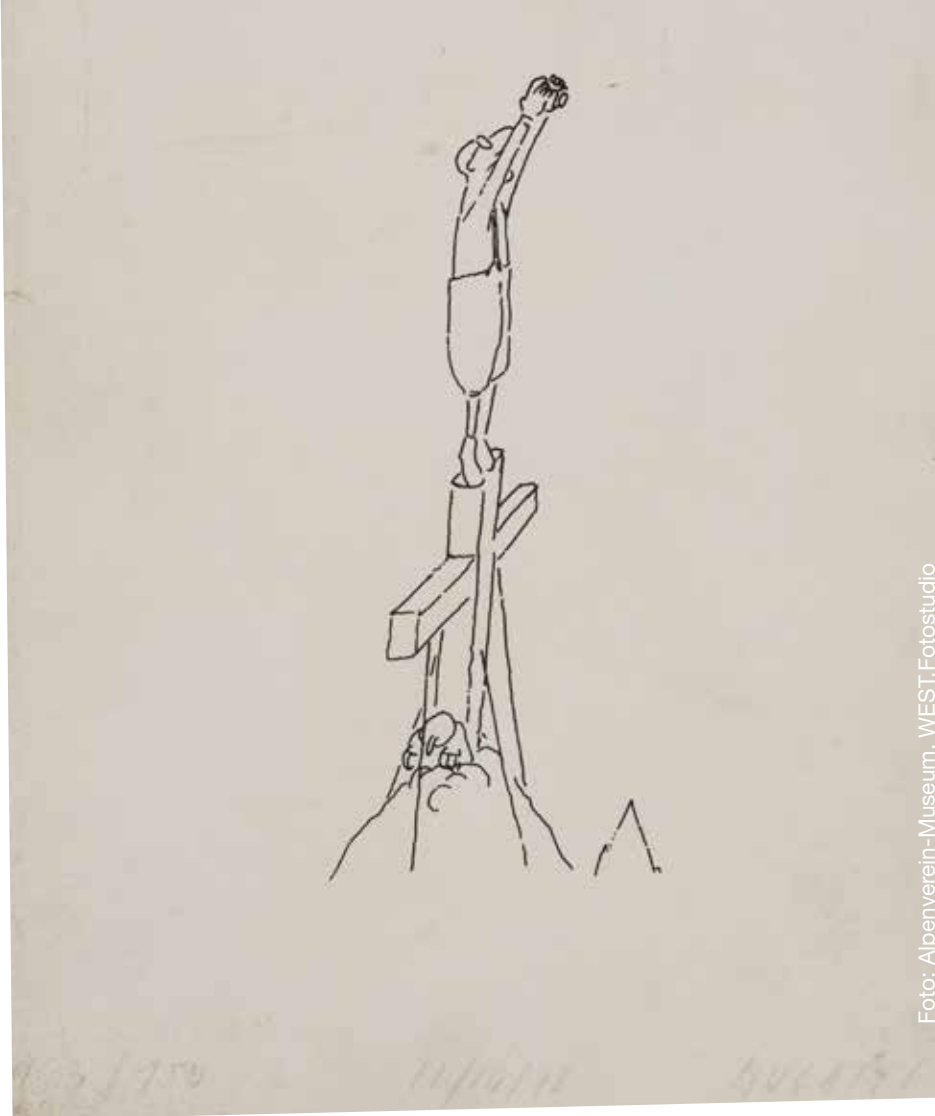


Foto: Alpenverein-Museum, WEST.Fotostudio

Bergerlebnis Österreich

Dem Himmel ein Stück näher

Im Schaukasten, Teil 3. In der Kunstsammlung des Alpenverein-Museums befinden sich vorwiegend Gemälde und Grafiken aus dem 19. und dem frühen 20. Jahrhundert. Einige Ausnahmen gibt es jedoch – wie die Karikatur „Bergerlebnis Österreich“ von Wulf Bugatti. Martin Achrainer, Historisches Archiv des Alpenvereins

Die Szene erinnert frappierend an eine äußerst seltsame Begebenheit bei der Erstersteigung des Großglockners im Jahr 1800. Martin Scharfe schildert sie in seinem Buch „Berg Lust“:

Der „freche“ junge Mathematiker und Theologiestudent Valentin Stanig bestieg einen Steigbaum, den die Zimmerer an das soeben errichtete Gipfelkreuz gelehnt hatten. Zur Salmhütte zurück-

gekehrt und gefragt, warum er so gehandelt habe, sagte er: „*er hätte es gethan, um sagen zu können, dass er über dem Glockner, und dass keiner der Anwesenden so hoch gewesen wäre, als er.*“

Vielleicht währte er sich so auch dem Himmel näher.

Der Tourist auf unserer Abbildung ist freilich weder von religiösen Gefühlen beseelt noch hegt er blasphemische Gedanken, er hat die Spitze des Gipfelkreuzes allein deshalb erklimmt, um ein Landschaftsfoto zu „schießen“. Heutzutage wäre die Kamera wohl auf ihn selbst gerichtet, doch ein „Selfie“ kannte auch der Karikaturist vor 40 Jahren, das Blatt ist mit dem Datum 11. Oktober 1978 versehen, noch nicht. Wulf Bugatti, geb. 1939, lebt als vielseitig tätiger Künstler im Weinviertel. ■

Vor kurzem meinte eine Bekannte: „Danke, dass du für den Alpenverein arbeitest.“ Als ich ihr sagte, dass ich meine Funktion als Präsident des Österreichischen Alpenvereins ehrenamtlich ausübe, staunte sie nicht schlecht. Die ehrenamtliche Arbeit stellt aber die Säule jedes Vereins dar. Die ehrenamtliche Tätigkeit ist die Triebfeder des Alpenvereins. Ohne diese freiwillige und uneigennützte Arbeit in den Sektionen und im Gesamtverein wäre eine erfolgreiche Vereinstätigkeit nicht denkbar. Der ÖAV zählt inzwischen rund 22.000 Funktionäre und freiwillige Mitarbeiter, die ihre Zeit, ihre speziellen Eigenschaften, ihr Können und Wissen im Verein und für den Verein einsetzen. „Alpenverein muss Spaß machen“ heißt es. Ja das ist das Wichtigste. Eine gute Vereinsarbeit ist nur möglich, wenn das „Arbeitsklima“ stimmt, was umso mehr gilt, wenn man sie ehrenamtlich macht. Aufgaben in einem so großen Verein wie dem ÖAV gibt es genug. Es braucht ja nicht immer gleich der Vorsitz in einer Sektion zu sein. Die Sektionen suchen laufend Freiwillige für die unterschiedlichsten Bereiche (Jugend, Hütten und Wege, Öffentlichkeitsarbeit, Buchhaltung, Kultur, alpine Ausbildung, Erlebnispädagogik), weshalb ich Sie aufmuntere und ersuche, darüber nachzudenken, ob Sie selbst oder Bekannte aus Ihrem Freundeskreis für die Übernahme eines solchen Ehrenamtes im ÖAV in Frage kommen. Ich bin sicher, dass sie es nicht bereuen werden. In diesem Sinne freue ich mich auf die weitere „Vereinsarbeit“ und grüße Sie herzlich! ■

Diese Pose zeigt Begeisterung – Stefan ist ein Wegewart, der sichtlich Spaß an seiner Arbeit hat. | Foto: norbert-freudenthaler.com

„Berg-Spitzen“

Ehrenamt muss Spaß machen!

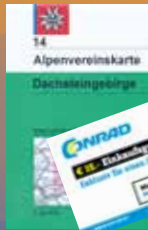
Im Alpenverein sind wir ständig auf der Suche nach freiwilligen Mitarbeitern. Sie halten den Verein am Leben. Und Betätigungsfelder gibt es genügend – nicht nur in einer Vorstandsfunktion. Wäre das nicht auch etwas für Sie?

Andreas Ermacora, Alpenvereinspräsident



Mitglieder **werben**

zahlt sich aus!



Überzeugen Sie **1** Ihrer Freunde von den Vorteilen des Österreichischen Alpenvereins, schon befinden Sie sich mit der Gratis-Alpenvereinskarte (keine Expeditionskarten) auf dem besten Weg ins Freizeitvergnügen.

+ EUR 15,-
Conrad-Einkaufsgutschein



Für **5** neue Mitglieder, die die vielen Vorteile des Österreichischen Alpenvereins nutzen möchten, gibt es einen Sportler-Gutschein im Wert von EUR 60,-.

+ EUR 25,-
Conrad-Einkaufsgutschein



Wenn Sie **10** Ihrer Freunde überzeugen, dem Ruf der Berge zu folgen, erhalten Sie einen Sportler-Gutschein im Wert von EUR 140,-.

+ EUR 25,-
Conrad-Einkaufsgutschein

Mit Ihrer Unterstützung kann der Alpenverein seine Spitzenposition unter den Alpenvereinen nicht nur behaupten, sondern weiter ausbauen. Begeistern Sie Freunde oder Bekannte von den Vorteilen des Alpenvereins und holen Sie sich Ihre Prämie – eine ALPENVEREINSKARTE oder Gutscheine von Sportler. (Beitragsfreie Mitglieder können nicht berücksichtigt werden!)

SPORTLER
-best in the alps!

30% RABATT

SEILSACK + KLETTERSEIL



16ROPE



Kletterseil Evolution 9,8
60 Meter
€ 109,⁹⁵
online: 2084511

+
Seilsack Climbing Rope Bag 2
€ 24,⁹⁵
online: 2007208

-30%
~~€ 134,⁹⁰~~
€ 94,40



Dein spezielles Setangebot für mehr Sicherheit am Fels!

Dieses Angebot gilt exklusiv für ÖAV-Mitglieder mit entsprechendem Gutscheincode bis 31.07.2016 in den genannten Filialen und im Onlineshop. Die Aktion ist nicht mit anderen Gutscheinen und Rabatten kombinierbar.

Innsbruck Maria Theresien Straße 39 | Bludenz Sägeweg 1 | Kufstein Kaiserbergstraße 25

www.sportler.com

SPORTLER
ALPIN

-best in the alps!

Name: _____
 Adresse: _____
 E-Mail: _____
 Geburtsdatum: _____
 AV-Kartenwunsch / Nr. _____
 Kartenübersicht: www.alpenvereinskarten.at (ausgenommen Expeditionskarten)

Name: _____
 Adresse: _____
 E-Mail: _____
 Geburtsdatum: _____

Name: _____
 Adresse: _____
 E-Mail: _____
 Geburtsdatum: _____

Name: _____
 Adresse: _____
 E-Mail: _____
 Geburtsdatum: _____

Name: _____
 Adresse: _____
 E-Mail: _____
 Geburtsdatum: _____

EUR 60,- Sportler-Gutschein

Name: _____
 Adresse: _____
 E-Mail: _____
 Geburtsdatum: _____

Name: _____
 Adresse: _____
 E-Mail: _____
 Geburtsdatum: _____

Name: _____
 Adresse: _____
 E-Mail: _____
 Geburtsdatum: _____

Name: _____
 Adresse: _____
 E-Mail: _____
 Geburtsdatum: _____

Name: _____
 Adresse: _____
 E-Mail: _____
 Geburtsdatum: _____

EUR 140,- Sportler-Gutschein

Ja, ich habe neue Mitglieder für die Idee des Österreichischen Alpenvereins gewonnen.

Meine Prämie erhalte ich, sobald alle Jahresbeiträge der neuen Mitglieder eingezahlt worden sind.

Bitte schicken Sie meine Prämie an folgende Adresse:

Name: _____

Adresse: _____

Telefonnr.: _____

Mitgliedsnummer/Sektion: _____

Unterschrift: _____

Bitte
ausreichend
frankieren

Österreichischer
Alpenverein
Olympiastraße 37
6020 Innsbruck

Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene	26 – 60 Jahre	€ 57,00
Kind	bis 6 Jahre	€ 21,00
Jugend	7 – 18 Jahre	€ 24,00
Junioren/Studenten	19 – 25 Jahre	€ 44,00
Senioren	ab 61 Jahre	€ 44,00
Ehe- bzw. Lebenspartner von Mitgliedern		€ 44,00

Bei Familien, in denen beide Elternteile dem Alpenverein angehören, erhalten die Kinder ohne Einkommen die Mitgliedschaft inkl. Versicherungsschutz kostenlos (bis max. 27 Jahre).

Dies gilt auch für AlleinerzieherInnen. Anmeldung der Kinder erforderlich. Die angeführten Beiträge sind Mindestbeiträge, die nur für Inländer Gültigkeit haben. Alpenvereinssektionen mit ganztägig geöffneten Geschäftsstellen und erweitertem Serviceangebot können geringfügig höhere Mitgliedsbeiträge einheben.

Weitere Informationen zur Mitgliedschaft erhalten Sie bei Ihrer Sektion.

Mitgliederwerbung:

Aktion gültig von 1.9.2015 bis 31.8.2016.
Einsendeschluss 1. 12. 2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Werber können für die Dauer dieser Aktion nur jeweils eine 10er-Prämie, eine 5er-Prämie und maximal vier Stück AV-Karten in Anspruch nehmen! (Beitragsfreie Mitglieder können nicht berücksichtigt werden!)

Info zur Mitgliederwerbung: + 43 / 512 / 59547



„Ausbildung = Qualität + Motivation“

Sektion (Hohe Munde) nutzt das Angebot der Akademie

Gute Ausbildung verbessert die Qualität von Sektionsangeboten und erhöht auch die Motivation. Absolventen von Akademie-Kursen nehmen mit Begeisterung die Arbeit auf und geben ihr Wissen an die Mitglieder weiter.

Andi Bstieler

Wir alle freuen uns über den jahrelang anhaltenden, kontinuierlichen Mitgliederzuwachs im Alpenverein. Die Überschreitung der Rekordmarke von 500.000 gelang im Jänner 2016. Ein unglaublicher Vertrauensvorschuss der Mitglieder an unseren Verein und die Mitarbeiter, dem es gilt, in allen Richtungen gerecht zu werden. Eine der zentralen Aufgaben

in der Sektion besteht darin, unsere Mitglieder bestmöglich auf Bergsporterlebnisse vorzubereiten. Die Möglichkeiten und Methoden sind schier unbegrenzt. Eines haben sie alle gemein: Es braucht ein bestens ausgebildetes Team.

Sektion wächst

Die Sektion Hohe Munde konnte bereits 50 Jahre nach ihrer Grün-

dung im Jahr 1953 auf respektable 800 Mitglieder verweisen. Heute freut man sich über mehr als 2.000 Mitglieder. Konnte in den letzten 12 Jahren somit die Mitgliedzahl mehr als verdoppelt werden, so ist es gelungen, das Sektionsteam mit über 80 Ehrenamtlichen um das 4-Fache zu verstärken. Eine Entwicklung, die aus Sicht der Sektionsleitung zu einem entscheidenden Anteil auf

das hervorragende Ausbildungsangebot der Alpenverein-Akademie zurückzuführen ist. Mit dem Ausbau der Ausbildungsmöglichkeiten stieg auch das Interesse im Alpin- und Jugendteam, insbesondere bei Tourenführern und Sportkletterern. Die Verteilung der ersten Akademie-Kurskataloge und die Veröffentlichung des Kursangebots im Internet führten zu einem spür-

Gute Ausbildung motiviert und steigert die Qualität.

| Foto: R. Fichtinger

baren Anstieg an Ausbildungsanfragen. Besonders erfreulich war in diesem Zusammenhang, dass das Akademie-Angebot nicht nur sektionsintern positiv angenommen wurde. So zeigte sich der Sektionsvorstand nicht wenig beeindruckt, als erste externe Interessierte von sich aus ein Ansuchen auf einen Kursbesuch beim Vorstand beantragten und freiwillig anboten, sich zukünftig aktiv im Sektionsteam einbringen zu wollen.

Qualität und Motivation

Für die Sektionsleitung stand von Beginn an fest: Ausbildung steigert nicht nur Qualität und Sicherheit des Sektionsangebots, sondern auch die Motivation. Sei es nun im Bereich des Sportkletterkursprogramms oder in der Planung und Durchführung von alpinen Touren – eine praxisorientierte Ausbildung durch qualifizierte Ausbilder bringt hohe Kompetenz und ein besseres Verständnis über Risiko und Eigenverantwortung. Aber vor allem einen unglaublichen Motivationsschub der Ehrenamtlichen. Die Absolventen kehren regelrecht „infiiziert“ zurück ins Team, begeistert, mit vielen Ideen und voller Tatendrang. Erlerntes wird gemeinsam reflektiert und diskutiert – Verbesserungsvorschläge werden ausgearbeitet und umgesetzt. Der Erwerb einer Qualifikation verschafft oft auch eine besondere Rolle und Position. Ein ausgebildeter Jugendleiter, Übungsleiter, Tourenführer oder Instruktor übernimmt von sich aus Verantwortung über seine Gruppe und auch innerhalb des Teams. Die Begeisterung steckt an. Und sie hält

an, lässt man dem Team ausreichend Freiräume, um Ideen in die Tat umzusetzen.

Netzwerk und Erfolg

Daniel „Dalton“ Horvath (37), seit seiner frühesten Jugend in der Sektion engagiert, ist Sportkletterreferent der Sektion und zeichnet für die Wettkampfteams verantwortlich. Er kann auf die Qualifikationen Übungsleiter Sportklettern, Instruktor Sportklettern Breiten- und Spitzensport, Sportkletterlehrer und Routensetzer B-Lizenz verweisen. Die Ausbildung habe ihm neben neuem Wissen auch viele persönliche Kontakte gebracht, die er über die Kursdauer hinaus weiter gepflegt hat. Sie sind heute aus seinem wichtigen Netzwerk nicht mehr wegzudenken. Dalton konnte mit seinen Wettkampfkletterern schon zahlreiche Erfolge einfahren. Neben seinem enormen Engagement und Können haben wohl seine Ausbildungen über die Akademie entscheidenden Anteil an der so erfreulichen Entwicklung seines Teams. Er habe nur gute Erfahrungen mit seinen Ausbildungen gemacht und kann sie nur jedem weiterempfehlen. Er selbst wolle sich in nächster Zeit auch wieder weiterbilden lassen. Ein Blick auf das aktuelle Ausbildungsangebot des Alpenvereins sei für ihn inzwischen obligatorisch.

Leitung und Verantwortung

Birgit Kirchmair (51) ist langjährige Funktionärin in der Sektion. Aktuell hat sie die Aufgabe der Alpinreferentin inne und leitet das gesamte Alpinteam der Sektion. Sie unterstützt auch die „Speci-



Adlerweg Osttirol

Gehen, wo der Adler fliegt

Der Wegverlauf gleicht der Silhouette eines Adlers mit weit ausbreiteten Schwingen. Bestens ausgestattete Schutzhütten bieten Komfort und Genussgipfel für die nächste Tagesetappe. Der Adler schwebt stolz hoch droben am Himmel, zieht ungestört seine Kreise und wirkt dem Alltag entrückt. Dieses Gefühl können Gäste in Osttirol nachempfinden, wenn sie sich auf den Adlerweg begeben. Mit dem Adlerweg wurde ein alpiner Bergweg geschaffen, der den Wanderern einzigartige Ausblicke beschert. Wie der Raubvogel hat man einen erhabenen Blick von oben hinab in die Täler und auf die unterschiedlichsten Gebirgsketten – die meisten Etappen verlaufen in einer Höhenlage zwischen 2.000 und 2.500 Metern. In Osttirol verlaufen neun Etappen von Prägraten am Fuße des Großvenedigers bis Kals am Großglockner – inmitten des Nationalparks Hohe Tauern. Wird die schönste Verbindung zwischen zwei der höchsten Berge Österreichs im Ganzen gegangen, sind sportliche 8.000 Höhenmeter zu bewältigen. Eine durchschnittliche Tagesetappe hat zehn Kilometer und eine Wanderzeit von fünf Stunden. Man braucht die Tour aber nicht an einem Stück zu gehen, Talabstiege sind täglich möglich.

Start: Parkplatz Ströden, Prägraten am Großvenediger

Ziel: Lucknerhaus, Kals am Großglockner

Länge/Gehzeit: 9 Etappen à 5 Stunden/10 km

Kartenmaterial: maps.osttirol.com – interaktive Karte Osttirol

Kontakt: Osttirol Information

T: +43/50/212212

info@osttirol.com

www.osttirol.com

Internet: adlerweg.osttirol.com





Die Akademie bietet ein vielfältiges Ausbildungsprogramm.
| Foto: H. Düringer

al-Outdoor-Group“, eine Gruppe von bergsportaktiven jungen Menschen mit beeinträchtigten kognitiven Fähigkeiten. Birgit ist ausgebildete Jugendleiterin und hat sich über viele Jahre aktiv im Jugendteam eingebracht. Inzwischen hat Birgit über die Akademie die Qualifikation der Übungsleiterin für Skitouren und Hochtouren absolviert. Auch sie kann nur positiv über diese Ausbildungen berichten. Vertiefung der eigenerworbenen Kenntnisse, Kennenlernen wichtiger Entscheidungsstrategien, mehr Sicherheit in der Risikoeinschätzung und der Kontakt und Austausch mit Teilnehmern aus anderen Sektionen sind Birgit besonders positiv in Erinnerung geblieben. Auch wenn die Ausbildung seinerzeit nicht ihr Motiv war, sich für die Sektion zu engagieren, schätzt sie dieses Angebot sehr und möchte auch weitere Kurse besuchen. Die Ausbildung habe ihr vor Augen geführt, welche Verantwortung sie als Tourenführerin habe. Eine Herausforderung, die sie mit ihrem Hintergrundwissen sehr gerne annehme und weiter ausbaue.

Bildung und Biographie

Laura Kogler (19) stieß als Teilnehmerin eines Sportkletternkurses zur Sektion. Im Alter von 14 Jahren wurde sie als Assistentin ins Führungsteam „Stoanhupfer“ aufgenommen und unterstützte ihren Übungsleiter bei diversen Kletterkursen. Mit 16 Jahren wurde sie schließlich zur Ausbildung „Übungsleiter Sportklettern“ zugelassen und übernahm nach erfolgreicher Absolvierung in Zusammenarbeit mit einem zweiten Übungsleiter die Verantwortung für einzelne Kinderkletterkurse. Ihre Leidenschaft zum Klettersport, ihre praktischen Erfahrungen aus den Kletterkursen und ihr Wissen aus der Akademieausbildung gaben wohl den Ausschlag dafür, dass die junge Gymnasiastin entschied, sich im Rahmen ihrer vorwissenschaftlichen Maturaarbeit im Detail mit dem Thema „Die Auswirkungen des Klettersports auf die geistige Entwicklung von Kindern“ zu befassen. Ohne die Ausbildung zum Übungsleiter wäre es ihr wahrscheinlich schwer gefallen,

wesentliche Teile der Arbeit zu verfassen, meint Laura. Mit der Ausarbeitung der Arbeit wiederum habe sie viele wichtige Zusammenhänge erkannt und sie könne nun mit diesem Hintergrundwissen bei den Kursen viel besser auf die Kinder eingehen und bessere Ergebnisse mit ihnen erzielen. Die Ausbildung zum Übungsleiter habe sich auf jeden Fall rentiert, in Kombination mit der praktischen Erprobung im Sektionsteam eine geniale Zusammensetzung.

Von zwei auf 89

War es bis 2003 in der Sektion, mit zwei ausgebildeten Jugendleitern, noch eine eher bescheidene Anzahl von Ehrenamtlichen, die eine Ausbildung vom Alpenverein vorweisen konnten, sind es inzwischen 52 Übungslei-

ter Sportklettern, sechs Übungsleiter Mountainbike, Klettersteig, Skitouren und Hochtouren sowie vier lizenzierte Routensetzer, die ihre Ausbildungen über die Alpenverein-Akademie absolvieren konnten. An die 13 Instruktoren im Sportklettern, Breiten- und Spitzensport, zahlreiche Berg- und Skiführer sowie Bergwander- und Naturführer ergänzen das Sektionsteam und gewährleisten einen hohen Qualitätsstandard in Planung und Durchführung des umfangreichen Sektionsprogramms.

Investition in die Zukunft

Das Ausbildungsangebot der Akademie unterstützt die Qualität und das Image des Sektionsangebots nachhaltig. Mitglieder profitieren direkt und danken mit ihrer Treue und Vereinsverbundenheit. Das Sektionsteam ist qualifiziert und motiviert – die wichtigste Grundlage für eine erfolgreiche Sektionsarbeit. Mit der Entsendung zu Ausbildungskursen kann die Sektionsleitung aber vor allem ihren ehrenamtlichen Mitarbeitern jene Wertschätzung entgegenbringen, die sie sich verdienen. Eine Akademieausbildung rentiert sich in jedem Fall! ■

Infos zum Autor

Andi Bstieler ist 1. Vorsitzender der Sektion Hohe Munde (2.015 Mitglieder, 83 ehrenamtliche Mitarbeiter, 89 Qualifikationen)



Gemeinsam unterwegs. | Fotos: M. Meusburger

„All inklusiv“

Inklusion von Menschen mit Behinderung als Bildungsauftrag des Alpenvereins

Die Selbstverständlichkeit, behinderten Menschen auch Freizeitaktivitäten zu erschließen, ist noch weitgehend unterentwickelt. Der Alpenverein nutzt verstärkt seine Möglichkeiten, um Mitverantwortung zu übernehmen.

Jürgen Einwanger

Erlebnis, Spannung und Abenteuer sind menschliche Grundbedürfnisse. Erlebnisorientierte Aktivitäten bieten einen unmittelbaren Zugang zur Umwelt und sind oft sehr gefühlsintensiv. Herausforderungen anzunehmen und die daraus resultierenden Erfolgserlebnisse zu genießen, sind speziell für behinderte Kinder und

Jugendliche selbstwertsteigernde Erfahrungen.

Inklusive Sektionsangebote besser vernetzen

Einige Sektionen bieten regelmäßig die Möglichkeit zur inklusiven Teilnahme. Viele dieser Aktivitäten sind aber nicht überregional bekannt. Das soll sich

durch die gemeinsame Webseite ändern. Aktiv und damit sichtbar sind derzeit z. B. Angebote der Sektion Klagenfurt, weitere sollen folgen. Ein Netzwerktreffen, um Unterstützung für die Sektionen besser abzustimmen und mögliche Partnerorganisationen einzuladen, wird es in diesem Sommer in Salzburg geben.

Seit 20 Jahren inklusive Feriencamps

Im August 1996 fand das erste Integrationscamp auf der Ferienwiese statt. Mit 17 Teilnehmern wurde ein damals neues Kapitel in der Angebotspalette des Alpenvereins aufgeschlagen. Seither sind diese Camps fester Bestandteil des Ferien-

Infos inklusiv

Lehrgang Alpinpädagogik/Schwerpunkt Inklusion



Rollstuhlgerechte Hütten & Wege

Ziel dieser Initiative ist es, qualifizierte und transparente Information über die Nutzbarkeit der vorhandenen Infrastruktur für Menschen im Rollstuhl zu bieten.

Von der Idee ...

Ausschlaggebend war die Frage von Betroffenen, ob der Alpenverein in seinen Karten Wege kennzeichnen könnte, die auch mit dem Rollstuhl befahrbar sind. Dieser Impuls wurde gerne aufgenommen. Online besteht die Möglichkeit, Wanderungen auf dem Tourenportal der Alpenvereine www.alpenvereinaktiv.com einzutragen. Zusätzlich gibt es auf der Webseite des „Hüttenfinders“ entsprechende Filtermöglichkeiten, die dafür genutzt werden könnten.

... zur Umsetzung

Beide Informationsquellen werden um die Suchmöglichkeit „rollstuhlgerecht“ bzw. „bedingt rollstuhlgerecht“ erweitert. Sowohl bei den Wegen als auch bei den Hütten wurden gemeinsam mit Experten (Betroffenen und Verantwortlichen des ÖAV und DAV) einheitliche Kriterien entwickelt.

Ziel ist es, in Ergänzung zum bisherigen Angebot, auch Information über für Rollstuhlfahrer taugliche Wege und schöne Naturerlebnisse zu kommunizieren. Dieses Vorhaben ist durchaus innovativ, da es nach aktuellem Informationsstand der Arbeitsgruppe für Bergwanderungen und Hütten keine Plattform für Rollstuhlfahrer gibt. Die Vernetzung mit bestehenden Informationsquellen, Tourenplanungstools etc. ist für die Zukunft möglich und wünschenswert.

Aufbau des Lehrganges Alpinpädagogik

Schwerpunkt Jugendarbeit	Schwerpunkt Inklusion	Schwerpunkt Kinder & Familie	Tage
Grundkurs Erlebnis Berg	Grundkurs Erlebnis Berg	Grundkurs Abenteuer Bergnatur	18,5 bis 21,5
Aufbaukurs 1: Übungsleiter	Aufbaukurs 1: Übungsleiter	Aufbaukurs 1: Übungsleiter	4,5
Aufbaukurs 2: Modul aus dem Schwerpunkt „Jugendarbeit“	Aufbaukurs 2: Modul aus dem Schwerpunkt „Inklusion“	Aufbaukurs 2: Modul aus dem Schwerpunkt „Kinder & Familie“	5 bis 6
Seminar: Gruppen Beg-leiten	Seminar: Gruppen Beg-leiten	Seminar: Gruppen Beg-leiten	2,5 bis 4,5
Seminar: Praxiscoaching	Seminar: Praxiscoaching	Seminar: Praxiscoaching	3,5
Praxisprojekt	Praxisprojekt	Praxisprojekt	1,5
Abschlusskolloquium	Abschlusskolloquium	Abschlusskolloquium	1,5

Schwerpunktmodul „Freizeit und Erlebnis inklusiv“

Ziel des Moduls ist es, Grundsätze inklusiver Pädagogik und erlebnisorientierter Angebote sowie methodisches Know-how für inklusive Gruppenangebote zu vermitteln und damit die Distanzen zwischen nicht behinderten und behinderten Kindern und Jugendlichen zu überbrücken.

Schwerpunktmodul „(Übungsleiter) Natursport inklusiv“

Der Kurs zeigt Möglichkeiten, um Natursportarten unter inklusiven Gesichtspunkten anzubieten. Neben technischem vermittelt er auch notwendiges pädagogisches Know-how, um diese Natursportarten für Menschen mit körperlicher, geistiger und/oder Sinnesbehinderung zugänglich zu machen.



Aktueller Zwischenstand

Kriterien für „bedingt rollstuhlgerechte“ bzw. „rollstuhlgerichte“ Bedingungen auf Hütten sind definiert. Beschreibungen, wie „leicht“, „mittel“ bzw. „schwer“ Wege für Menschen im Rollstuhl zu nutzen sind, sind vorhanden. Es werden derzeit „Rollstuhl-Probetouren“ durchgeführt und eingegeben. Hüttenwirte und -warte werden gebeten, bei der Eingabe der Hütten Daten die erarbeiteten Kriterien zu berücksichtigen.

Demnächst: Schulung für Autoren

Für die weitere Entwicklung wird das bei www.alpenvereinaktiv.com übliche Vorgehen gewählt. Um möglichst großen Nutzen zu generieren, muss die Qualität der eingegebenen Information einheitlich gut sein. Dies wird durch Weiterbildung von interessierten Betroffenen erreicht. D. h. Menschen, die selbst im Rollstuhl sitzen oder diese begleiten, können sich zu einer kostenlosen Schulung melden. Vermittelt werden die Kriterien für die Beurteilung

einer Tour, vor allem aber auch die Fertigkeiten, diese in das CMS einzupflegen.

Vernetzung und Anregung

Die Infos zu den angesprochenen Bildungsimpulsen sind unter www.alpenverein.at/inklusion zusammengefasst. Über Anregung und Beteiligung freuen wir uns sehr.

Infos zum Autor

Jürgen Einwanger ist Leiter der Alpenverein-Akademie und Bildungsreferent der Alpenvereinsjugend.

tifizierten Lehrgang „Jugendarbeit inklusiv“ angeboten und war damit Vorreiter in diesem Handlungsfeld. Von 2011 bis 2014 wurde er in Kooperation mit dem DAV veranstaltet. Aus dem Lehrgang wurde der „Schwerpunkt Inklusion“ des Lehrgangs Alpinpädagogik® (siehe Infobox). Bisher haben ca. 300 Interessierte die Seminare und den Lehrgang genutzt. Viele Absolventen sind in den Sektionen oder in ihren Institutionen aktiv geworden. Als einzige Qualifikation dieser Art leistet der Lehrgang einen nicht unerheblichen Anteil an der Etablierung und Professionalisierung erlebnisorientierter Pädagogik in der Inklusion. ■

programms. 2011 wurde die Ferienwiese durch den Anbau von Sanitäreinrichtungen und der sogenannten „Tipis“ zum barrierefreien Standort umgebaut. Weitere Sanierungs- und Umbaumaßnahmen sind für heuer geplant.

Schulprogramme für alle

Wie auch die Camps sind die Schulprogramme des Alpenvereins prinzipiell offene Veranstaltungen. 2013 wurde zusätzlich ein spezielles Angebot für drei bzw.

fünf Tage entwickelt, das sich gezielt an inklusive Klassen richtet.

Ausbildung für inklusive Freizeit

Die Alpenvereinsjugend hat 2003 erstmals den aufZAQ-zer-

KOMPERDELL

www.komperdell.com

STILETTO

REVOLUTIONÄR. VIELSEITIG. GENIAL.

DIE VERSTELLUNG DIREKT AM GRIF

WIR HABEN DIE GRENZE DES MACHBAREN NEU DEFINIERT.

Endlich ist die Längenverstellung dort wo sie hingehört: direkt am Griff! Unser STILETTO bringt Sicherheit & Komfort auf ein neues Level.

3-facher
TESTSIEGER



WINNER



...erfahren Sie mehr unter www.komperdell.com oder sales@komperdell.com

3
YEAR SERVICE
NO QUESTIONS ASKED!

Der Weg zum/r FamiliengruppenleiterIn

Leitungskompetenz in alpinen Naturräumen

Familiengruppen sind schon lange fester Bestandteil in der Sektionsarbeit. Jetzt nutzen wir die jahrelange Erfahrung und integrieren diese in die erstmals angebotene Ausbildung zum/r FamiliengruppenleiterIn. Diese gliedert sich in Grund- und Aufbaukurse. In Summe heißt das mindestens 12,5 Tage Ausbildung auf hohem Niveau.

Schema Ausbildung

Schema Ausbildung	Tage
Einstiegskurs „Basecamp“	2,5
Grundkurs „Abenteuer Bergnatur“	4,5
2 x Alpinpädagogik Modul aus Lehrgangsschwerpunkt „Kinder & Familie“	2 x 2,5
Get together (0,5 Tage)	0,5





alpenverein akademie

Österreichischer Alpenverein
Alpenverein Akademie

Olympiastraße 37
6020 Innsbruck
T +43 / 512 / 59 547-45

akademie@alpenverein.at
www.alpenverein-akademie.at

Naturschutz

Lehrgang und Weiterbildung für NaturschutzreferentInnen

Die Naturschutzausbildung im Alpenverein ruht auf zwei Pfeilern: der Lehrgang mit seinen 4 Seminaren als Grundlage für die Naturschutzarbeit sowie das jährliche NaturschutzreferentInnen-Seminar.

Übersicht Naturschutz-Lehrgang

Modul 1	Naturschutz im Alpenverein
Modul 2	Rechtsfragen im Natur- und Umweltschutz
Modul 3	Naturkundefachliche Grundlagen
Modul 4	Kommunikationsstrategien im Naturschutz

Naturschutzreferenten-Seminar

Mi 13. – So 17.07.16

Weiterbildung und Austausch zur
praktischen Naturschutzarbeit

Für alle Naturschutzreferenten ist das Naturschutzreferenten-Seminar die Gelegenheit für Kontakt- und Netzwerkpflge sowie Austausch von Neuigkeiten. Heuer findet die Veranstaltung im Bergsteigerdorf Steirische Krakau statt.

Weitere Informationen unter
www.alpenverein-akademie.at/akademie/verein_funktion
→ **naturschutz**

Verein & Funktion

Aus- und Weiterbildung exklusiv für Alpenvereinsfunktionäre

Update Klettern Plaisir

Sie üben und verinnerlichen den korrekten Seilschaftsablauf sowie Sicherheitsmaßnahmen beim Abseilen und Sorgfalt in der Seilhandhabung

Do 16.06. – So 19.06.16 / Admont (Stmk) / Oberst-Klinke-Hütte

Webcode 16-0104-01

Update Gletscher & Flanken

Die Inhalte sind Sichern in steileren Firnhängen von Standplatz zu Standplatz, Fix-Seile und Abseilpisten, Bremstechniken und Verankerungen

Do 30.06. – So 03.07.16 / Heiligenblut (K) / Oberwalder Hütte

Webcode 16-0053-01

Do 07.07. – So 10.07.16 / Vent (T) / Breslauer Hütte

Webcode 16-0049-01

Naturschutzreferenten-Seminar

Das Treffen bietet allen NaturschutzreferentInnen einen aufschlussreichen Austausch in ihrem Aufgabenbereich

Mi 13.07. – So 17.07.16 / Steirische Krakau (Stmk)

Webcode 16-0126-01

Update Klettern hochalpin

Das Überqueren von Gletschern, das Meistern anspruchsvoller Abstiege und last but not least die richtige Routenwahl sind maßgeblich für gutes Gelingen der Tour

Do 28.07. – So 31.07.16 / Hallstatt (OÖ) / Simonyhütte

Webcode 16-0102-01

Öffentlichkeitsarbeit online

Medienarbeit für Fortgeschrittene – nutzen Sie die Online-Kommunikationskanäle (Newsletter, Website, Social Media) für Ihre professionelle interne und externe PR- und Öffentlichkeitsarbeit

Mi 23.09. – So 25.09.16 / Windischgarsten / Villa Sonnwend

Webcode 16-0013-01





Führen & Leiten

Alpine und pädagogische Qualifikation
für das Führen und Leiten von Gruppen

Aktuell!!

Übungsleiter Slackline und niedere Seilaufbauten

Sie lernen Slacklinesysteme fachgerecht aufzubauen und AnfängerInnen bei den ersten Schritten auf der Slackline methodisch und didaktisch kompetent zu betreuen

Mi 15.06. – So 19.06.16 / Grünau im Almtal (OÖ) / JUFA Almtal Hotel

Webcode 16-0097-01

Übungsleiter Klettersteig

Sie bekommen anschaulich, prägnant, praxisnah und umfassend das nötige Rüstzeug an die Hand, um risikobewusst und freudvoll auf Eisenwegen unterwegs zu sein

Mi 22.06. – So 26.06.16 / Eisenerz (Stmk) / JUFA Eisenerz

Webcode 16-0050-01

Nächte im Freien & Feuerzauber

Im Seminar gewinnen Sie Einblick in die Vorbereitung, Anleitung und Durchführung eines Biwaks und lernen Spiele für Unterwegs kennen

Do 23.06. – So 26.06.16 / Windischgarsten (OÖ) / Villa Sonnwend

Webcode 16-0216-01

Tao des Mountainbikens

Im Seminar arbeiten Sie an Ihrem emotionalen, mentalen und körperlichen Setup. Dabei unterstützen uns Inhalte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Yoga, Tai Chi und Qi Gong

Do 30.06. – So 03.07.16 / Schladming (Stmk) / JUFA Schladming

Webcode 16-0269-01

Übungsleiter Hochtouren

Wir qualifizieren Teilnehmer darin, den vielfältigen Anforderungen an Gletschertouren fachkundig und wirkungsvoll zu begegnen

So 03.07. – Fr 08.07.16 / Mandarfen (T) / Taschachhaus

Webcode 16-0051-01

So 10.07. – Fr 15.07.16 / Krimml (S) / Warnsdorfer Hütte

Webcode 16-0044-01

Übungsleiter Alpinklettern

Ziel der Ausbildung ist das kompetente Vermitteln von Seilschaftklettern in selbst abzusichernden Kletterrouten

Mi 13.07. – So 17.07.16 / Seewiesen (OÖ) / Voisthaler Hütte

Webcode 16-0149-01

Produktneuheiten



Wall Rider | Mammut

Der Wall Rider vereint das Beste aus zwei Materialwelten und er ist einer der leichtesten Kletterhelme am Markt. Die EPP (Expanded Polypropylene)-Schale hat im Vergleich zum Standardmaterial EPS (Expanded Polystyrol) deutlich bessere Dämpfungseigenschaften und nimmt nach einer Belastung wieder ihre ursprüngliche Form an. Zusätzlich wird die Helmschale mit einer robusten Hartschale verstärkt.

www.mammut.swiss

€ 100,-

TIBLOC | Petzl

Die ultraleichte und kompakte Behelfsseilklemme eignet sich besonders für kurze Aufstiege am Seil, zum Einrichten eines Flaschenzugs oder als Ersatz für einen Klemmknoten bei der Selbstrettung. Die Seilklemme ist so konstruiert, dass der Karabiner automatisch an das Seil gedrückt wird.

www.petzl.com

€ 25,-



Carbon Trailstick Vario

| Komperdell

Bei diesem Faltstock kommen Carbon und Titanal zum Einsatz. Ersteres macht ihn leicht, das Titanal im unteren Segment robust. Der Eisflankenteller ist bis zu 28° beweglich. Komperdell gibt 3 Jahre Garantie auf seine Carbonstöcke.

www.komperdell.com

€ 129,95,-



Pedroc PTC Alpha Jacket

| Salewa

Die strapazierfähige Polartec-Jacke ist eine anschmiegsame zweite Lage für ausgedehnte Bergtouren. Sie ist atmungsaktiv, leicht, komprimierbar, wasserabweisend und schnelltrocknend. SALEWA fertigt die PFC-freie Jacke nach dem Bodymapping-Prinzip, sodass Material und Funktion der Körperform und -region entsprechen.

www.salewa.at

€ 200,-

Zodiac Tech GTX | Scarpa

Dieser neue Leichtbergschuh vereint Eigenschaften und Konstruktionen von Approach- und Bergschuh. Er ist leicht, technisch, präzise und somit für Klettersteige und technische Routen, aber auch komfortabel für Bergwanderungen geeignet. Auch die Passform ist dank „Sock-Fit“-Zunge überzeugend. Made in Italy.

www.scarpa.net

€ 260,-





Batajan | Dolomite

Bei diesem technischen Zustiegsschuh sorgt die Approach-Vibram®-Sohle für perfekten Grip. Das Obermaterial aus Mikrofaser macht den Batajan leicht und strapazierfähig zugleich und seine Schnürung bis zur Spitze umschließt den Fuß optimal, was dem Komfort zugutekommt.

www.dolomite.it

€ 139,95



vívosmart HR+

| Garmin

Der vívosmart HR+ vereint den klassischen Fitnessstracker mit den Funktionen von Smartwatch und GPS-Sportuhr. Er misst die Herzfrequenz direkt am Handgelenk sowie Entfernungen oder Geschwindigkeit und erkennt dank Move IQ automatisch sportliche Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren.

www.garmin.com

€ 219,99

Micro Vario Carbon

| Leki

Mit seinem geringen Packmaß und geringen Gewicht ist dieser Carbon-Faltstock ideal für abwechslungsreiche Touren, bei denen der Stock auch mal im Rucksack verstaut werden soll. Für reichlich Komfort sorgt nicht nur der anschmiegsame Griff, sondern auch die Längenverstellung von 20 cm.

www.leki.at

€ 170,-



Plano Tourenhose

| Northland

Die leichte elastische Tourenhose macht jede Bewegung mit und trägt sich dank ihrem hautfreundlichen und schnell trocknenden Material sehr angenehm. Der vollelastische Bund mit Kordelzug sorgt für den nötigen Sitz.

www.northland-pro.com

€ 129,95



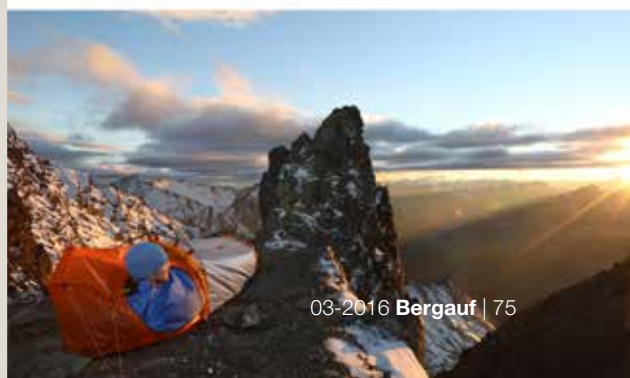
All-in-one Biwak

| Polarmond

Das patentierte All-in-one Schlafsystem vereint die Funktion von Zelt, Schlafsack und Isomatte in einem modularen und leichten Produkt. Selbst bei Außentemperaturen von -30 bis +25 °C hält es eine annähernd konstante Innentemperatur. Expeditionsteilnehmer und Alpinisten profitieren vom optimalen Schlafkomfort, der dadurch verbesserten Erholung und Leistungsfähigkeit.

www.polarmond.ch

€ 2.510,-





Bergsteigerdorf

im Naturpark

Von Mehrseillängen und Kräuterbuschnweihen



BERGSTEIGER
DÖRFER

Das Bergsteigerdorf Weißbach bei Lofer liegt im Naturpark Weißbach, umrahmt von den Leoganger und Loferer Steinbergen, dem Steinernen Meer sowie der Hochkaltergruppe im Salzburger Saalachtal. Etabliert als Kletterdorf unter den Bergsteigerdörfern hat Weißbach aber auch noch eine ganze Menge mehr zu bieten: Spannendes, Wunderliches, Traditionelles.

Birgit Battocleti

Wo sich Natur- und Kulturlandschaft treffen – Weißbach bei Lofer
| Foto: Naturpark Weißbach

Weißbach dem Wanderer, dem Bergsteiger, dem Kletterer und generell allen Naturliebhabern eine unvergleichliche Kulisse. Seit 2015 hat Weißbach mit dem ersten deutschen Bergsteiger-

dorf Ramsau bei Berchtesgaden eine prominente Schwester bekommen. Die Verbindung zweier Bergsteigerdörfer und zweier Schutzgebiete (Nationalpark Berchtesgaden und Naturpark

Weißbach) eröffnet eine Fülle von geführten Angeboten für Familien, Kräuterexperten, Abenteuerlustige und Genießer. Alle Angebote inklusive Almerlebnisbus, Leihmaterial und Übernachtungsmöglichkeiten findet man auf der Website des Naturparks Weißbach (www.naturpark-weissbach.at).

Infos zu Bergsteigerdorf, Naturpark und Autorin

Steckbrief Bergsteigerdorf Weißbach

Naturparkgemeinde auf 666 m Seehöhe
Leoganger u. Loferer Steinberge
Steinernes Meer, Hochkaltermassiv

Höchste Erhebung: Birnhorn, 2.634 m

Schutzhütten: Ingolstädter Haus, Passauer Hütte

Schwerpunkt: Naturpark Weißbach, Sportklettern und Klettersteige

Besonderheiten: Seisenbergklamm, Lamprechtshöhle, ÖAV-Ferienwiese

Angebote im Naturpark Weißbach

Wandern & Genießen im Naturpark Weißbach

7 ÜN mit Halbpension im gemütlichen Doppelzimmer

3-Gang-Wahlmenü mit Hausspezialitäten
Geführte Naturparkveranstaltungen:

■ „Wasser und Klang“ – romantische Fackelwanderung in die Seisenbergklamm mit Bläsern der Musikkapelle

■ herrliche Alm- oder Kräuterwanderung
Preis: EUR 630,- p. P.

Buchbar im Juni und September 2016

Info- und Buchungsadresse

Gasthof-Pension Lohfeyer
Gerti und Andreas Lohfeyer
Hintertal 25

5093 Weißbach bei Lofer
Tel.: +43/6582/8355

info@gasthof-lohfeyer.at
www.gasthof-lohfeyer.at

„Natur- und Wandertage“

4 ÜN mit HP+, DZ mit Balkon und TV

1x geführte Naturparkwanderung nach Wahl
(Kräuterwanderung, Almwanderung)

1x Tatarenhut-Dinner inkl. einer Flasche Wein

1x „Wasser & Klang“ – geführte abendliche
Wanderung mit Fackeln und musikalischer
Begleitung durch die Seisenbergklamm.

E-Bike für einen Tag kostenlos

Preis: EUR 219,- p. P.;

Verlängerung pro Tag EUR 45,- mit HP+
jederzeit buchbar

Info- und Buchungsadresse:

Landgasthof Seisenbergklamm
Unterweißbach 4, 5093 Weißbach bei Lofer
Tel.: +43/6582/8348, Fax: +43/6582/8348-8

info@seisenbergklamm.at

www.seisenbergklamm.at

Allg. Informationen

Kostenlose Bestellmöglichkeit
Bergsteigerdorfbrochure
Weißbach bei Lofer mit Wander-
und Tourenvorschlägen
sowie der Gesamtbroschüre
Bergsteigerdörfer mit allen 21
Bergsteigerdörfern: christina.schwann@alpenverein.at,
Tel.: +43/512/59547-31

Info zur Autorin

DDI Birgit Battocletti ist Geschäftsführerin des
Naturparks Weißbach bei Lofer.



Weißbach bei Lofer ist seit 2007 Naturpark und gehört seit 2008 den Österreichischen Bergsteigerdörfern an. Zusätzlich ist Weißbach eine so genannte e5-Gemeinde mit bereits vier erreichten Energieeffizienzklassen.

Geprägt durch die mächtigen Kalkmassive mit ihren imposanten Karsterscheinungen, wie zum Beispiel der Seisenbergklamm oder den Dolinen, Rinnen und Klüften auf und in den Loferer und Leoganger Steinbergen und den artenreichen Almflächen auf den Weißbacher Gemeinschaftsalmen, bietet



links:
Almabtrieb Kallbrunnalm.
| Foto: B. Battocletti

unten:
Traditioneller Kräuterbuschn.
| Foto: B. Battocletti

rechts:
Forscherteil der Lamprechts-
höhle. | Foto: D. Peinelt

Kräuterbuschnweihe

Ein besonderes kulturelles Erlebnis ist die Kräuterbuschnweihe auf der Kallbrunnalm am 15. August 2016. Die Kräuter werden bei einer Bergmesse geweiht und in den Raunächten dem Vieh gefüttert. Die geweihten Kräuter sollen gegen die mögliche Verzauberung des Viehs, Gewitter und Krankheit sowie für eine gute Ernte und Eheglück sorgen.

Nach einem erfolgreichen Almsommer werden die mit bunten Furkeln geschmückten Kühe im Herbst von der Alm abgetrieben. Ein Spektakel, das schon seit über 600 Jahren Bestand hat und den Stolz und die Freude der Bauern über einen unfallfreien Sommer und gesundes Vieh zum Ausdruck bringt.

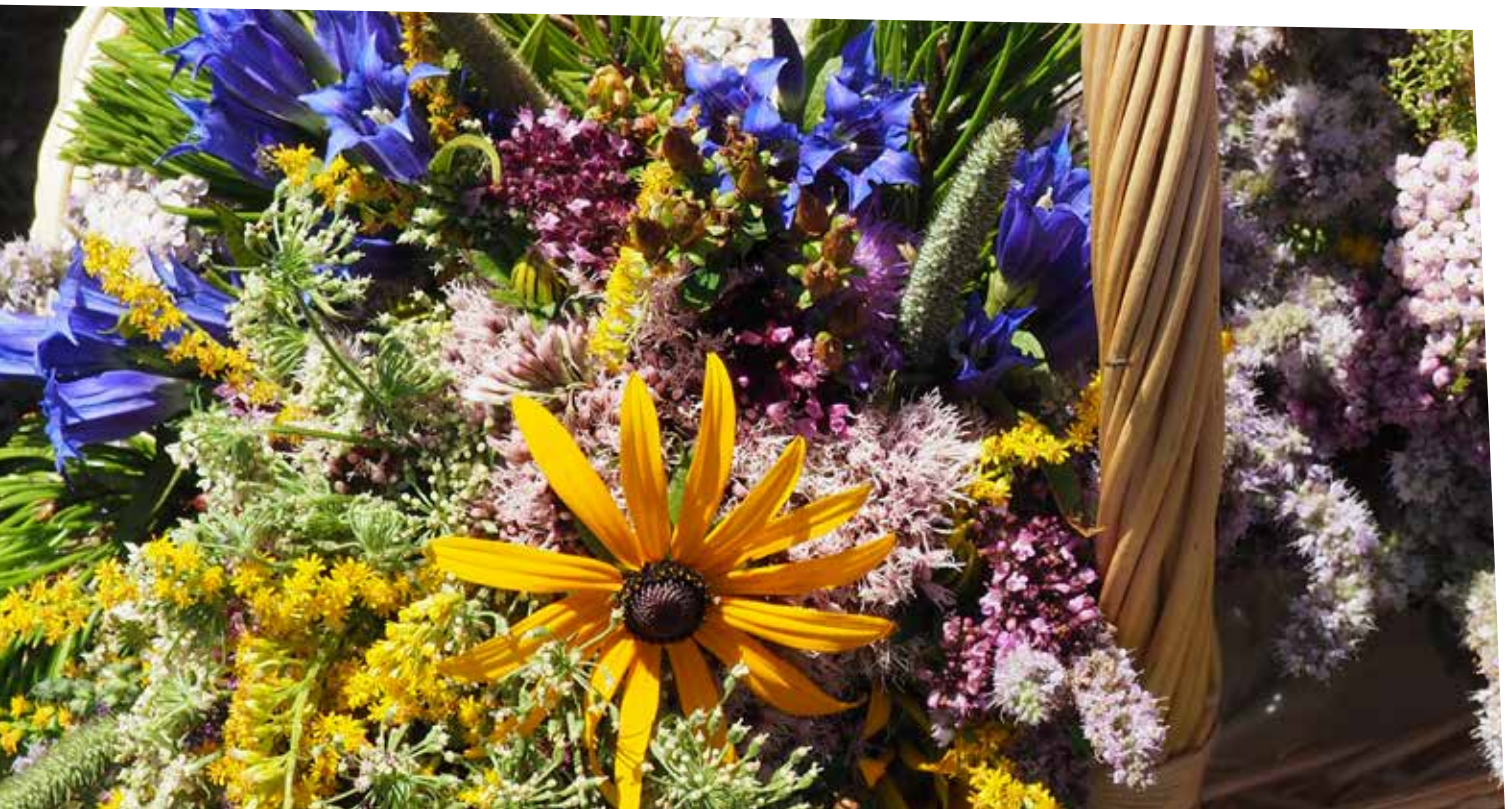
All die Klüfte und Spalten des landschaftsbildenden ehemaligen Korallenriffs schaffen zu-

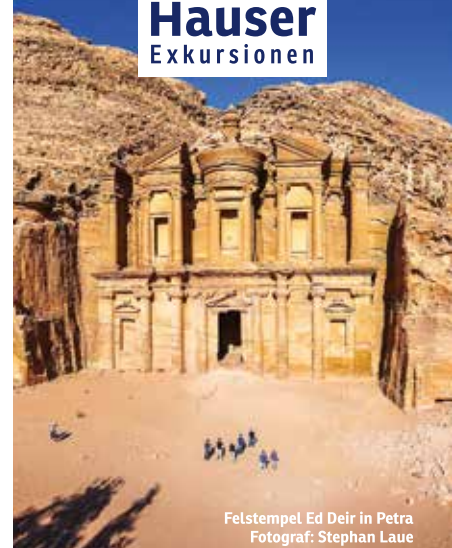
dem vielfältige und zum Teil seltene Lebensräume für Fauna und Flora. So finden sich neben dem seltenen Apollofalter auch geschützte Fledermausarten oder Heilpflanzen wie die Arnika oder die geschützte Türkenbundlilie. Die sehr speziellen geologischen Gegebenheiten im Naturpark Weißbach sind die Voraussetzung für eine außerordentlich artenreiche Vegetation. Am 25. und 26. Juni 2016 veranstaltet

der Naturpark eine zweitägige botanische Wanderung zum Thema artenreiche Bergmähwiesen in Kooperation mit dem Interreg-Projekt „Wild & kultiviert – Regionale Vielfalt säen“.

Wildes Wasser und tiefe Höhlen

Das Bergsteigerdorf Weißbach liegt im Gebiet der wilden Wasser. Die Saalach und der Weiß-





Felstempel Ed Deir in Petra
Fotograf: Stephan Laue

Go Jordanien

Glanzlichter Jordaniens – Wandern in Petra und im Wadi Rum

Reisetermin z.B. 29.10. – 06.11.2016
Preis ab € 1.890,- p.P.

Mountainbike – Vom Toten zum Roten Meer

Reisetermin z.B. 22.10. – 30.10.2016
Preis ab € 1.535,- p.P.

Jordanien – Felsenstadt und Wüstenland

Weihnachstermin z.B. 23.12. – 06.01.2017
Preis ab € 2.890,- p.P.

*Mehr als 700 Routen in über 90
Ländern – von der erholsamen
Wanderreise bis zur sportlichen
Gipfeltour*



visit Jordan

www.visitjordan.com

www.hauser-exkursionen.at

Hauser Exkursionen GmbH
Nagelgasse 7/12, 1010 Wien

bach mit ihren Strudeln und Engpässen sind bei Kennern schon lange für Raften, Canyoning oder Kanufahren bekannt. Als familienfreundliche Ferienregion bietet das Salzburger Saalachtal auch tolle Angebote für die ganze Familie, die über die Ferienwiese des Alpenvereins oder die ansässigen Wassersportschulen gebucht werden können.

Wer es etwas ruhiger angehen möchte, sollte sich die Naturpark-Veranstaltung „Wasser & Klang“ – eine abendliche Fackelwanderung begleitet von Weisenbläsern durch die beeindruckende Seisenbergklamm – unbedingt vornehmen. Für all jene, die noch tiefer ins Innere der Berge eintauchen möchten, empfiehlt sich eine geführte Tour in den Forscherteil der Lamprechtshöhle.

Bereits in den Jahren 1822 und 1823 wagten sich Mutige in die Höhle, deren oberer Teil bereits

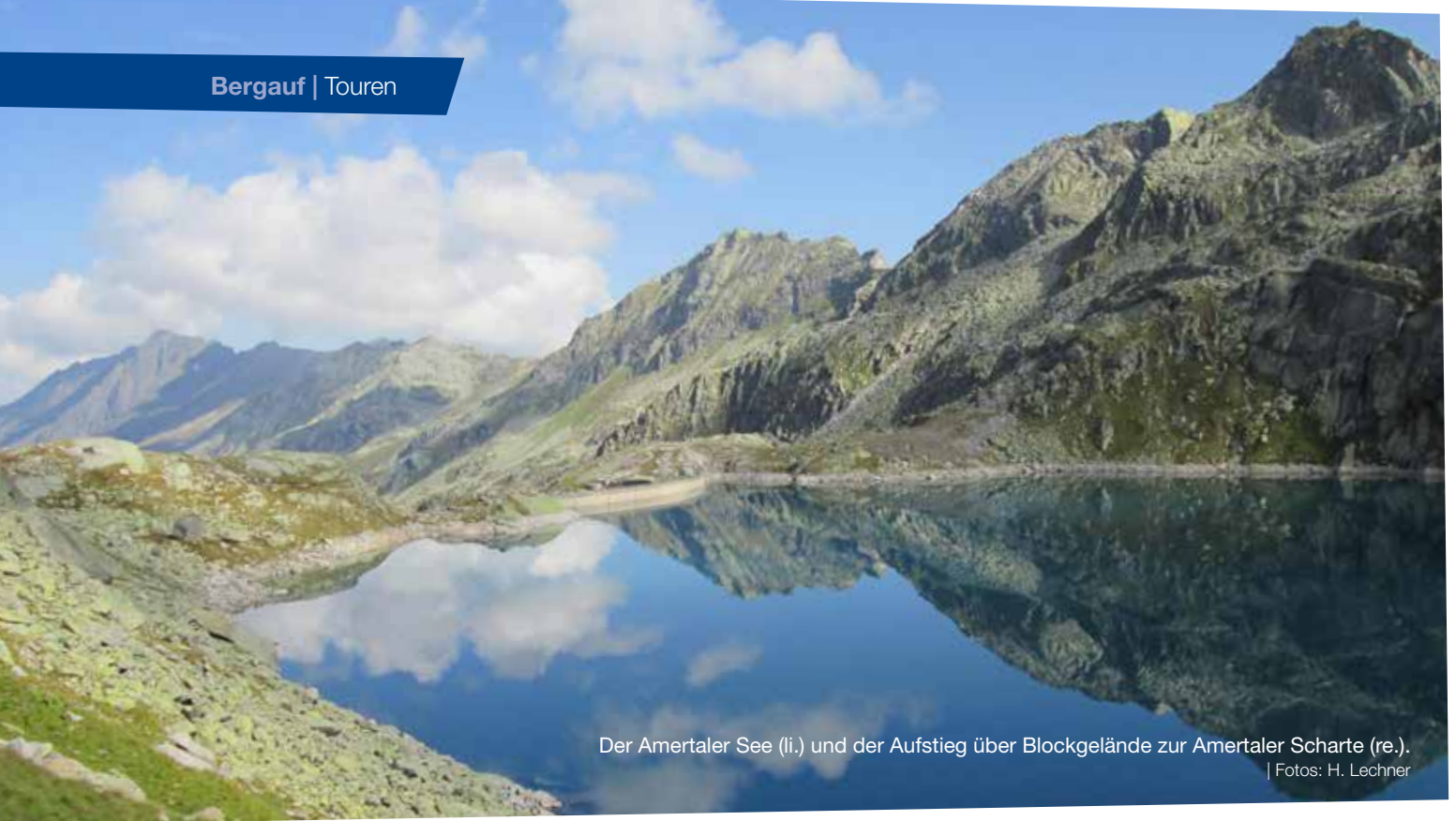
12 Mill. Jahre alt ist, während der untere Teil hin zum Saalachtal wohl erst im Zuge der letzten Eiszeit entstand. Mit ihren 35 km Gesamtausdehnung war die Höhle lange Zeit die größte Höhle Europas und die Sektion Passau des DAV war es, die 1899 die Höhle pachtete und am 30. Juli 1905 einen Schauteil mit elektrischem Licht eröffnete. 1993 folgte wieder eine Sensation: Polnische Höhlenforscher entdeckten in 2.178 m Höhe einen weiteren Höhlenzugang. Seither gilt die Lamprechtshöhle mit nunmehr 51 km Gesamtlänge als die längste Durchgangshöhle der Welt!

Experimentell

Neu diesen Sommer sind die E-Bikes, die im Salzburger Saalachtal ausgeborgt werden können. Auch hinsichtlich Ladeinfrastruktur wurde auf-

gerüstet und an neuralgischen Punkten kann der E-Motor in der ganzen Region aufgeladen werden. Mit den E-Bikes kann man damit zum Beispiel ganz leicht auf die Almen radeln, um an den inspirierenden Yoga- und Tai-Chi-Kursen teilzunehmen. Professionell angeleitet darf man sich trauen, das traditionelle chinesische Wissen in Kombination mit der uns bekannten Kraft der Berge wirken zu lassen.

Die Bemühungen der letzten Jahre – hinsichtlich Schutzgebiet und seinen Zielen, wie vor allem der Bewusstseinsbildung, sowie hinsichtlich Bergsteigerdorf mit dem Ziel der Regionalentwicklung – tragen in Weißbach Früchte. Ein Besuch lohnt sich allemal und im Kasten finden Sie eine kleine Auswahl an speziellen Angeboten, die das kleine grenznahe Bergsteigerdorf zu bieten hat. ■



Der Amertaler See (li.) und der Aufstieg über Blockgelände zur Amertaler Scharte (re.).
| Fotos: H. Lechner

Stubacher **Sonnblick**

Überschreitung von West nach Ost, 3.088 m 

Hochtour schwer, 10–12 Std., Aufstieg: 1.920 m, Abstieg: 1.230 m

Wer abgeschiedene Berge abseits des Massentourismus sucht, findet hier noch ein schönes Stück alpine Natur. Der Aufstieg über das grüne Amertal führt zunächst zum wunderschön gelegenen Amertaler See. Ab hier geht es ins alpine Gelände hinauf. Der Blick auf Teufelsspitze, Hochgasser und den Großen Landeggkogel gibt ein tolles Panorama. Am zweiten Tag lockt der Blick auf Sonnblick, Granatspitze und hinüber bis zum Großglockner.

Martin Drachsler

Vom Parkplatz am Felbertauern-Nordportal geht es anfangs flach in das Amertal. Man steigt rechts haltend höher und gelangt auf gutem Weg bis zum Amertaler See. Ab hier merkt man, dass deutlich weniger Leute weitergehen, und so sucht man sich den Weg hinauf zur Amertaler Scharte. Dieser ist neu markiert worden. Von hier blickt man auf der anderen Seite ins Langeggtau. Man folgt nun

immer dem Gratverlauf Richtung Großer Landeggkogel (2.898 m). Dieser kann mit kurzem Zeitaufwand mitgenommen werden. Nun geht es hinunter durch das Geröllfeld. Hier kann man gut Wasser nachfüllen, da die Karl-Fürst-Hütte kein fließend Wasser hat. In wenigen Minuten unschwierig weiter zur Hütte. Am nächsten Tag hinter der Hütte gleich hinauf Richtung Punkt 2.863 m. Hier eine kurze Klet-

terstelle (UIAA I-II). Weiter am Gratverlauf immer wieder durch wunderschönes Blockgelände. Etwas Vorsicht ist dann beim Weg vom Grat auf den Gletscher geboten. Hier ist je nach Schneelage eine etwas heikle Stelle. Man quert abgeschliffene Platten, welche mit Schutt bedeckt sind, und kommt dann auf ein Schneefeld, weiter über ein kurzes Blankeisfeld hinauf auf den flachen Gletscherboden (komplet-

te Gletscherausrüstung notwendig). Aus der Granatspitzscharte geht es wiederum über Blockgelände und Platten hinauf auf den Stubacher Sonnblick, teilweise UIAA I. Für den Abstieg haben wir uns für den orographisch linken Weg unterhalb des Furlleggpeilers entschieden. Von der Rudolfshütte geht es dann mit der Seilbahn zum Enzingerboden, ab hier mit Bus und Bahn zurück nach Mittersill. ■



Toureninfos



Allgemeines

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Diese Tour ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Mit der Bahn bis Mittersill (www.oebb.at), ab Mittersill fährt ein Bus Richtung Matrei. Vorher erkundigen, ob man am Nordportal aussteigen kann. Ab Enzingerboden gibt es einen Busanschluss zur Pinzgaubahn in Uttendorf.

Karten: Alpenvereinskarten Venedigergruppe, Granatspitzgruppe und Glocknergruppe

Info: Aktuelle Information zur Wetterlage von der ZAMG Innsbruck, +43/512/291600, Montag bis Freitag 13:00 bis 18:00 Uhr. Es beraten Sie Meteorologen mit Bergerfahrung.

Literatur: Rother Alpenvereinsführer Glockner- und Granatspitzgruppe

Talort/Ausgangspunkt: Mittersill, Oberpinzgau

Sicherheitshinweis: Die Schlüsselstelle vom Grat ist bei Punkt 2.879, um hinab auf den Gletscher zu kommen. Komplette Gletscherausrüstung ist dafür notwendig. Immer wieder viele lose Steine und Blöcke am gesamten Weg.

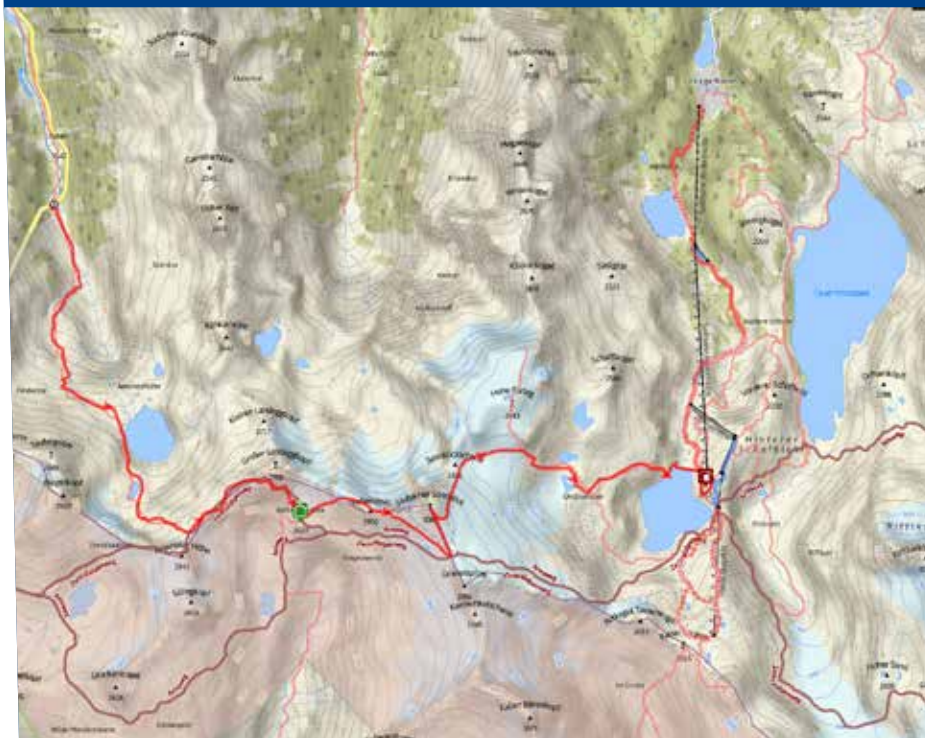
Ausrüstung: Vollständige Gletscherausrüstung, Schlafsack und natürlich Verpflegung für die Karl-Fürst-Hütte (Selbstversorgerhütte).

Autor: Martin Drachsler, Alpenverein Sankt Pölten

Karte: Outdooractive GmbH & Co. KG, © 1996-2014 NAVTEQ



www.haaser-haaser.cc



BEISPIEL: MODELL BRENTA



MOUNTAIN · OUTDOOR
KOMFORT · TRACHT

Erhältlich im gutsortierten Fachhandel

Stadler-Schuhfabrik · Wörgl/Tirol



www.stadler-schuhe.at





Schritt für Schritt

Weitwandern am Millstätter See Höhensteig

Es gibt wohl kaum eine bessere Art zum Entschleunigen als beim Weitwandern. Unterwegs sein zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang, ganz im Rhythmus der Natur. Raus aus dem Alltag und ein paar Gänge herunterschalten. Mit dem Millstätter See Höhensteig, der mit rund 200 Kilometern einmal rund um den See führt, haben wir es dieses Mal nicht auf das rasche Absolvieren eines hochalpinen Trecks angelegt. Den See stets im Blick war der Weg unser Ziel. Alexandra Kimmer

Frühstück am Berg

Es ist noch früh am Morgen, wir sitzen auf der Aussichtsterrasse der Alexanderhütte, 1.786 Meter über dem Millstätter See. Ein winziges Boot nähert sich der Anlegestelle von Millstatt, im Schlepptau ein lang gezogener Bogen aus gekräuselten Wellen. Hauchdünne Nebelschleier tanzen über dem Wasser, nur langsam erwachen See und Alm. In der Morgensonne duften der frische Kaffee und das selbstgebackene Brot. Wir probieren Kräuterbutter, Topfen, Käse und Milch – herrlich würzig und direkt von der Alm. Franz Glabisch ist Biobauer, Gastwirt und Sennner auf der Alexanderhütte und hat sich und seinen Gästen ein ganz besonderes Refugium geschaffen. „Einst hat sich Dr. Alexander Pupovac hier oben seine Residenz erbauen lassen“, erzählt uns Franz. Heute ist die Alm vor allem eine blühende Kräuter- und Blumenlandschaft mit Tieren und einer Sennerei. Die Philosophie von einer Alm-

landschaft ohne Chemie und Kunstdünger, die Bauer Franz seit vielen Jahren lebt, spürt und schmeckt man. Gut gestärkt begeben wir uns auf unsere erste Gipfeletappe des Millstätter See Höhensteigs – den Sentiero dell' Amore.

Auf dem Weg der Liebe

Gleich zu Beginn steht die „Wall of Love“, wo sich verliebte Wanderer eintragen und ihre persönliche Antwort auf die Frage „Was war das Verrückteste, dass du je aus Liebe gemacht hast?“ abgeben können. „Mit dem Rauchen aufgehört“ und „einen Nachtzug nach Venedig genommen“ ist dort zu lesen oder auch „Ich habe den Schlaf für meinen Sohn abgestellt“. Auch ich überlege nicht lange und zücke den Stift. Während ich mit meinem Mann noch eine Weile in Liebeserinnerungen schwelge, zeigt sich uns die Landschaft in sanften Wellen. Der Almboden überzieht die weichen Hügel der Nockberge und vor uns erhebt sich der Bergkamm, über

dessen Rücken wir gemütlich wandern. Aber da ist noch etwas Besonderes: Der Bergkamm ist nicht irgendein Wanderweg – er ist gesäumt von Granatsteinen, die, wenn sie geschliffen sind, feuerrot funkeln. „Feuerstein der Liebe“ wird er auch genannt. Wir sammeln die schönsten Steine und werden diese später im Granatium in Radenthein veredeln. Auch erfahren wir dort, dass die Millstätter Alpe das größte Granatvorkommen in den Ostalpen birgt, und so verwundert es nicht, dass der Weg der Liebe über eben jene Halbedelsteine führt. Nach etwa drei Stunden ist der Höhepunkt der Etappe erreicht: Das Granattor auf 2.066 Metern Seehöhe, das hoch oben als mächtiges Wahrzeichen thront. Unser Blick schweift in die unendliche Landschaft: Unter uns der Millstätter See, der sich wie ein glitzernder Teppich inmitten der sommerlichen Bergwelt ausbreitet, dahinter die schneebedeckten Hohen Tauern und weiter links die Karawanken und die Julischen Alpen. Auf der gegen-

überliegenden Seeseite schauen wir auf das Goldeck mit seinem markanten Antennenmast – in fünf Tagen wollen wir genau dort stehen und unsere Wanderung besiegeln.

Am Sternenbalkon hoch über dem See

Auf teils gemütlichen, teils anspruchsvollen Touren erschließen wir die Bergwelt rund um den See. Insgesamt acht Etappen mit zahlreichen Nebenrouten verbindet der Höhensteig von der Welt der Dreitausender über die sanften Nockberge hin zum Weltenberg Mirnock. Für unsere Wanderung haben wir fünf genussvolle Teiletappen ausgemacht. Jeder Tag gleicht dabei einer Entdeckungsreise zu den schönsten Plätzen rund um den Millstätter See. Am „Sternenbalkon“, der den Abschluss unserer dritten Etappe zum großen Rossenock krönt, sind wir an der Ostseite des Sees angelangt. Gut 500 Meter über der Wasseroberfläche ragt der Balkon hinaus

links:
Wandern am Millstätter See
Höhensteig.

rechts:
Entspannen am Ufer des Mill-
stätter Sees. | Fotos: F. Gerdl





links:
Kartenübersicht: Routenverlauf Weg der Liebe.

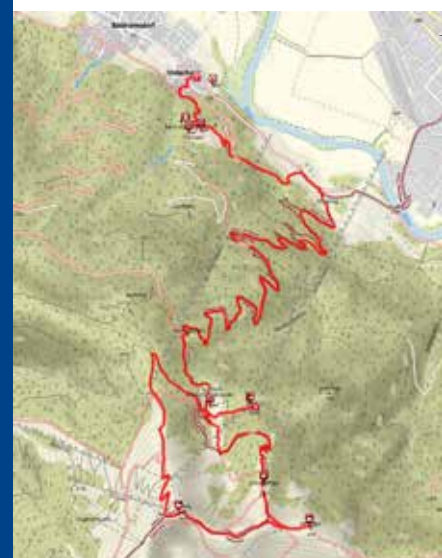
rechts:
Das Granator – Wahrzeichen der Region.

cher Bockhütte und von dort zurück zum Erlacherhaus.
Dauer: ca. 5:00 Std.
Höhenmeter: 950 hm

Etappe 6 „Auf das Goldeck“

Die Wanderung führt auf weichem Alm-
boden (der im Frühjahr eine zauberhafte Blu-
menpracht präsentiert) auf das panorama-
reiche Goldeck. Der Name Goldeck steht in
Verbindung mit dem Vorkommen des Edel-
metalls, das vom 16. bis 19. Jahrhundert in
der Goldberggruppe abgebaut wurde. Von
der Mittelstation geht es über die Goldeck-
hütte zum Gipfel hinauf und von dort über
das Dorf Goldeck zurück zur Mittelstation.
Dauer: 2,5 Std.
Höhenmeter: 500 hm

Etappe 6 – Spittal, Baldramsdorf 'Auf das Goldeck - den Goldgräbern auf der Spur'
17,4 km | 8:30 h | 829 m | 1909 m | Schwierigkeit mittel



Infos zur Autorin

Dipl.-Medienwiss. Alexandra Kimmer
lebt und arbeitet seit vielen Jahren in Kärn-
ten. Dort ist sie für die Pressearbeit Ho-
he Tauern – die Nationalpark-Region und
Millstätter See verantwortlich. Sie ist be-
ruflich wie auch privat viel in den Bergen
unterwegs.

Infos zum Millstätter See Höhensteig

Gesamtlänge des Höhensteigs: 200 km

Höhenmeter: Insgesamt 6.000 hm

Gezeit: 13 Tageswanderungen, die sich
teils gemütlich, teils anspruchsvoll in vier bis
acht Stunden begehen lassen. Die Wande-
rungen sind auf 8 Etappen aufgeteilt, die unter
www.millstaettersee.com/

wandern abgerufen werden können.

Tiefster Punkt: 560 Meter in Spittal

Höchster Punkt: Gmeineck 2.592 Meter

Einkehr: 25 Hütten entlang des Weges

Sehenswertes: Granatium in Radenthein
mit Ausstellung und Schürfgelände, Sen-
nerieführungen auf der Alexanderalm (mitt-
wochs und freitags kostenlos).

Tipp: GPS-Geräte und Wanderföh-
rer „Der Millstätter See Höhensteig. Ver-
borgene Bergberührungen®“ sind im In-
focenter Millstätter See in Seeboden er-
hältlich. (Thomas Morgenstern-Platz 1,
9871 Seeboden, Tel.: +43/4766/3700)

Tipps der Autorin

Drei besondere Teiletappen

Etappe 2 „Der Granat am Sentiero dell' Amore“ (siehe oben)

Diese Wanderung führt von der Alexander-
hütte über den „Weg der Liebe“ zum Gra-
nator. An sieben Plätzen, die mit Holzbän-
ken zum Verweilen einladen, liegt ein Buch
zum Thema Liebe bereit. Die Bücher laden
ein, in Erinnerung zu schwelgen und sich
Wünsche auszusprechen. Die Gedanken

dürfen in den Büchern festgehalten wer-
den. Vom Granator führt ein Steig zur Lam-
mersdorfer Hütte. Das Wandertaxi (Tel.:
+43/664/4413183) bringt Sie ins Tal hinab.
Dauer: ca. 5 Std.

Höhenmeter: ca. 300 hm

Etappe 3 „Der Große Rosenock“

Diese überwiegend leichte Bergwande-
rung führt ins Reich des Rosenocks, dem
höchsten Gipfel der Kärntner Nockberge.
Latschenkieferwälder, der glasklare Nass-
bodensee und spektakuläre Felsformatio-
nen der Zunderwand prägen das Gebiet im
Biosphärenpark Nockberge. Vom Erlacher-
haus führt die Wanderung Richtung Feld-
hütte und über einen breiten Rücken zum
Gipfel des Großen Rosenocks. Im Abstieg
geht es über den Nassbodensee zur Erla-

Nationalpark Nockberge-Rosenock-Wanderung
11,2 km | 5:30 h | 956 m | 950 m | Schwierigkeit schwer





über eine steile Wiese und gibt den Blick frei Richtung See. Die Strahlen der untergehenden Sonne tauchen den See in ein warmes Licht, wir genießen den berührenden Augenblick. Zeit für unser Picknick-Dinner mit Kärntner Schinken- und Käsespezialitäten. Es ist erstaunlich, wie wandlungsfähig uns der See erscheint: Mal glitzert er silbern in der Sonne, mal wirkt er am bewaldeten Südufer dunkel geheimnisvoll. Jetzt liegt er still eingefasst und Sterne spiegeln sich darin. Am nächs-

ten Tag führt uns die Etappe am Südufer entlang und am fünften Tag auf das Goldeck, den Hausberg von Spittal. In dreizehn Minuten bringt uns die Gondel auf über 2.100 Meter. Der Himmel ist stahlblau, die Wiesen leuchten saftig-grün – und dazwischen glänzt der Millstätter See.

Gipfelglück am Goldeck

Ein letztes Mal öffnet sich uns der Blick über den See und die Berge, die ihn wie eine Tribü-

ne umrahmen. „Geschafft, geschafft, geschafft“ haken wir bei der Silhouette der Berge, die wir mit dem Zeigefinger nachziehen, ab. Schritt für Schritt, Me-

ter für Meter, mit Stolz schauen wir zurück auf die Millstätter Alpe und erfreuen uns an der Vielfalt eines sinnlichen Naturerlebens. ■



Foto: Carleito Photography

FSME trifft dich mitten im Leben

Zecken gibt es auch am Berg!

* Die FSME-Impfung bietet ausschließlich einen Schutz vor der Frühsommermeningoenzephalitis (FSME)
VFH-006-16/1/21.01.2016



Der Zauber der **Alpeiner Berge**

Sommertouren im Stubaital

Die Berge im Nahbereich der Franz-Senn-Hütte zählen zu den verborgenen Kleinodern in unseren Alpen. Versteckt in einem Hochtal, umrahmt von einfachen 3.000ern und eingebettet in ein wasserreiches Tal warten hier klassische und lohnende Bergziele.

Heinz Zak

Infos zu Touren im Stubaital

Stützpunkt

Franz-Senn-Hütte (2.147 m),
www.franzsennhuette.at

Tel. +43/5226/2218, Alpenverein
Innsbruck

Hüttenwirt: Thomas und Beate
Fankhauser, geöffnet 17.6.–
2.10.2016

Aufstieg zur Hütte: Fahrmög-
lichkeit bis zur Oberissalm im
Oberbergtal. Ab hier gut markier-

ter und einfacher Weg zur Hütte,
Gehzeit 1 ½ Stunden

Karten: Alpenvereinskarte Stubai-
er Alpen/Hochstubai (1:25.000),
Nr. 31/1; Alpenvereinskarte Inns-
bruck Umgebung (1:50.000),
Nr. 31/5

Infos zum Autor

Heinz Zak ist Extrembergstei-
ger, Bergführer, Slackliner, Foto-
graf und Buchautor.

Am Gipfel der Ruderhofspitze hat man einen herrlichen Ausblick.
(Stubai Hauptkamm, Wilder Freiger und Zuckerhüt)

Franz-Senn-Hütte grüßen die ersten Edelweiß aus den Felsen direkt neben dem Weg. Ebenso scheint man ab hier einzutauchen in eine vielfältige Blumenpracht, die einen die nächsten Tage begleiten wird. Bergastern stehen in den Felsen, Hauswurz blüht in Polstern am Wegesrand, die Berghänge überraschen mit Blumen in Gelb, Blau oder Rot.

Die Franz-Senn-Hütte

Nach gemütlichen eineinhalb Stunden ist unser altbewährter Stützpunkt wieder einmal erreicht. Vor der Hütte auf der Terrasse herrscht ausgesprochen gute Laune. Auf den Holzbänken sind mehrere Gruppen unter sich und feiern den Ausklang eines schönen Bergtages. Die Hütte ist ja beliebter Stützpunkt für Ausbildungskurse. Die nötige Infrastruktur wurde schon vor vielen Jahren vom alten Hüttenwirt Horst Fankhauser als absoluter Visionär konzipiert und in einer musterhaften Weise sinnvoll und naturschonend umgesetzt. Auf allen Wegen

und Anstiegen hat man das Gefühl, in einem wohl behüteten Garten unterwegs zu sein. Ebenso professionell läuft der Betrieb der Hütte selbst, die mittlerweile von Sohn Thomas und seiner Frau Beate vorbildlich geführt wird. Bestes Essen, ein großartiges Frühstücksbuffet, ein Jausensackerl zum Mitnehmen der selbstgewählten Brotzeit und Gratisduschen für jedermann sowie ein bequemer Seminarraum sind Pluspunkte, die die Hütte weithin beliebt gemacht haben.

Rinnenspitze 3.003 m und Rinnensee 2.646 m

Wenn man jemandem einen herrlichen Einstieg in die Welt der 3.000er beschern möchte, dann ist der Aufstieg zur Rinnenspitze mit vom Besten, was man bieten kann. Die 900 Höhenmeter ab der Hütte führen zum Großteil auf einem gut gangbaren Weg und bieten von Anfang an beste Ausblicke auf die unberührte Welt der Alpeiner Berge. Nur zehn Minuten von der

Bereits auf der Fahrt durch das Oberbergtal erlebt man eines der schönsten Tiroler Bergtäler: Die schmale Straße schlängelt sich entlang einsamer Bauernhöfe in ein wildromantisches Hochtal. Vorbei an den Almwiesen von Seduck und der Stöcklenalm erreicht man den geräumigen Parkplatz an der Oberissalm. Der Parkscheinautomat im hintersten Talwinkel und insbesondere das Schild am Brunnen „Kein Trinkwasser“ wirken befremdlich, sind aber angesichts des schönen Weges Richtung Franz-Senn-Hütte bald vergessen. Nach wenigen Gehminuten gabelt sich

der Steig: Der breite und noch relativ neue Sommerweg zieht in vielen Serpentin über einen luftigen Rücken und quert später die flachen Böden der Alpeiner Alm. Der alte, heute als „Winterweg“ bekannte Aufstieg ist vielen immer noch lieber, auch wenn es hier einige Meter über glattgeschliffene Felsen geht. An der besagten Weggabelung geht es einfach gerade weiter, der Weg ist nicht so langweilig „perfekt“ und natürlicher; überwindet eine kurze sumpfige Passage an geschickt platzierten Steinen. Bei Schlechtwetter ist der Sommerweg auf jeden Fall sicherer und empfehlenswerter. Kurz vor der



links:
Aufstieg über den Alpeiner Ferner zur Ruderhofspitze.

unten:
Ausgesetzter Klettersteig durch den Höllenrachen. Wild gurgelt das Wasser durch den Höllenschlund.

rechts:
Gletschensee am Fuß des Turmfernners. | Fotos: H. Zak

Hütte entfernt sollte man nicht den 50 Meter entfernt liegenden kleinen Tümpel „Schwarze Lacke“ übersehen, in dem sich oft die Berge wunderbar spiegeln. Nach der ersten Steilstufe zieht der Weg entlang einer mächtigen Bergflanke hoch über dem Alpeiner Bach. Ein kleines Bankerl mit Holztisch markiert einen herrlichen Aussichtspunkt. Ab hier wird der Weg steiniger, führt geschickt durch grobes Blockwerk und bietet am nahen Rinnensee einen wunderbaren Rast- und Aussichtspunkt. Dieser kleine Bergsee gehört zu den Kronjuwelen unserer Bergwelt. Der See liegt geschützt in einer kleinen Mulde und hat mich noch jedes Mal wieder begeistert mit eindrucksvollen Stimmungen. Hierher zum Sonnenaufgang zu kommen ist ein unvergessliches Erlebnis. Vom See weg führt der Weg in Serpentinauf zu den Felsen am Ostgrat. Der plattige Fels ist griffiger als erwartet. Zudem ist der Anstieg ab hier mit einem Drahtseil versichert. Nach wenigen Minuten ist die Gratschneide erreicht und der Tiefblick auf die andere Seite im wahrsten Sinn des Wortes atemberaubend: Hunderte Meter fällt der Blick hinunter auf den langgezogenen Lüsener Ferner mit der schönen Spitze des Lüsener Fernerkogels und dem Zackenrat hinein bis zu den Gipfeln der Brunnenkögel. Nach einer

luftigen Steilstufe wechselt der Weg wieder auf die Südseite und führt in einem unglaublichen Panorama hinauf auf einen der besten Aussichtsberge der Stubai Alpen. Am Nachmittag sind wir zurück auf der Hütte, genießen die Sonne auf der Terrasse und feiern den schönen Tag am Berg.

**Aperer Turm 2.984 m,
Vorderer Wilder Turm
3.177 m und Wildes
Hinterberg 3.294 m**

Wasser in ganz anderer Form können wir auf dem Weg Richtung Alpeiner Ferner erleben. Der Aufstieg führt direkt entlang der Fallstufen des Alpeiner Baches und kommt nahe heran an den eindrucksvollen Alpeiner Wasserfall, wo das Wasser über glattpolierte Gletscherschliffe herunterstürzt. Allein der Ausflug hierher ist lohnenswert. Der Weiterweg über den Moränenhügel ist dann eher eine „Durststrecke“, vor allem im Sommer untertags kann es hier in der Südseite recht warm werden. Kurz vor dem leicht erreichbaren Gipfel des Aperen Turmes bietet die Landschaft mit dem Eissee am Fuß des Wilden-Turm-Ferners wieder interessante Perspektiven. Nahe dem Gipfel rasten wir neben Polstern von Blumen, auf denen sich Schmetterlinge tummeln. Für ambitioniertere Bergsteiger ist der Aufstieg über den





Gletscher zu den nahen Gipfeln des Vorderen Wilden Turmes sowie auf das Wilde Hinterberg ein abwechslungsreicher Ausflug auf einen leicht begehbaren Gletscher und führt hinauf auf Gipfel, die beste Panoramablicke bieten.

Innere Sommerwand 3.122 m

Der Ausflug auf die schattigere Seite des Alpeiner Tales ist ebenso reizvoll wie abwechslungsreich. Auch hier lohnt sich der kleine Umweg über einen versteckt liegenden See nahe der Hütte. Wer Lust hat, kann hier

noch einmal nach der Bergtour vorbeischaun und ein sommerliches Bergbad nehmen. Der Weg führt über sanfte Rücken und ein flaches Schwemmland hinauf zu steileren Hängen und den Felsen nahe des Gipfels. Der mit Drahtseilen bestens versicherte Weg führt ausgesetzt über den Grat auf den spitzen Gipfel.

Traumziel Ruderhofspitze 3.473 m

Für viele Bergsteiger ist die Ruderhofspitze eines der begehrtesten Ziele in den Stubai-er Alpen. Der Anstieg hat alles,

was man sich als Bergsteiger so wünschen kann. Zunächst zieht der Weg gemütlich ins Tal, überwindet die erste Steilstufe in flachen Serpentinaen nahe dem Alpeiner Wasserfall und zieht dann ebenso gemütlich weiter auf den flachen Alpeiner Gletscher. Auf der weiten Gletscherfläche steigt man sanft an bis hinauf zur Oberen Hölltalscharte am Fuß des Südwestgrates der Ruderhofspitze. Leichter als vielleicht vom Hinschauen erwartet führt der Grat in abwechslungsreicher und vor allem aussichtsreicher Kletterei Richtung Gipfel. Großteils bewegt man sich in

gut gangbarem Gelände, nur an wenigen Stellen braucht man die Hände am luftigen Grat. Nur die letzten Meter vor dem Gipfel sind noch etwas steiler und können in gutgriffigem Fels überwunden werden. Das Panorama am Gipfel bietet beste Aussichten auf den naheliegenden Hauptkamm mit dem eindrucksvollen Dreigestirn Wilder Freiger, Wilder Pfaff und dem eher unscheinbaren höchsten Gipfel der Stubai-er Alpen, dem Zuckerhütl, und spätestens hier wird jedem klar, dass die Alpeiner Berge mit zu den schönsten Unternehmungen in unseren Alpen zählen. ■



PINNACLE GTX®

www.garmont.com

Entwickelt als Allrounder für Bergführer und erfahrene Wanderer, eignet sich der extrem vielseitige PINNACLE GTX® für schwierige Trekkingrouten und Bergwanderungen. Er bietet Stabilität und Sicherheit im Einsatz mit umfangreichem Gepäck und unwegsamen Gelände.

Engineered in Italy // Made in Europe



Die **stille Seite** Tirols

Unterwegs in der Silberregion um das Inntal

Direkt oberhalb des dicht besiedelten Inntals und der Ortschaft Schwaz locken die Gipfel der Tuxer Alpen mit fantastischen Aussichten auf das gegenüberliegende Karwendel und ins Zillertal und einer Einsamkeit, wie man sie in direkter Nähe zur Landeshauptstadt Innsbruck kaum zu träumen wagt. Die sogenannte „Silberregion Karwendel“ ist ein Paradies für einfache bis mittelschwere Frühjahrs- und Frühsommertouren.

Annika Müller



Abendstimmung auf den letzten Metern zur Kellerjochhütte mit Blick nach SW auf Gilfert, Tuxer und Zillertaler Alpen. | Foto: W. Ehn

„**A**lles besetztes Land!“, Wanderführer Walter Edelbaur macht eine ausladende Geste in Richtung Südtirol, das er gerne wieder mit „seinem“ Tirol vereint sähe. Der von ihm geführte kleine Wandertrupp steht am Geiseljoch in den Tuxer Alpen, hoch oberhalb des Inntals, und blickt auf die Hintertuxer Schneeberge, während Walter in breitem Dialekt einen Vortrag über die Geschichte der Region hält. Musolini, so erklärt er, habe einst versucht, hier eine Panzertrasse heraufzuführen. Heute dient der ausgebaut Forstweg, der sich von der Zillertaler Seite aufs Geiseljoch hinaufzieht, Mountainbi-

kern als ideale Aufstiegstrecke. Über den traumhaft schönen Pfad auf der Inntaler Seite schießen sie dann hinunter ins Tal. Heute lässt sich jedoch nur ein einziger Fahrradfahrer durch das Meer aus blühenden Alpenrosen hinunter zur Weidener Hütte rollen und zwingt den kleinen Wandertrupp zum Ausweichen. Walter, dessen faltenloses Mondgesicht das ganze Jahr über braun gebrannt ist und dessen Alter sich nur ungefähr auf um die 70 schätzen lässt, führt beinahe täglich im Auftrag des Tourismusverbandes in Schwaz Wanderer durch die Tuxer Alpen und das Karwendel oberhalb des Inntals. Dies ist die sogenannte

Silberregion, im Mittelalter die wichtigste Montanregion Europas, in der man überall aufgelassene oder zu Museen umgebaute Silberbergwerke findet.

Herrliche Aussichtsbalkone

In direkter Nachbarschaft mit den steilen Felsnadeln des Karwendel sowie den Hintertuxer Gletscherlandschaften und eingerahmt von Gerloser und Kitzbüheler Alpen machen sich die nur bis zu rund 2.500 Meter hohen Tuxer eher unscheinbar aus. Dennoch: Es gibt wohl kaum bessere Aussichtsbalkone als Gilfert, Kellerjoch und Gerstkopf.

Und es gibt kaum jemanden, der mehr über diese Region zu erzählen weiß als Walter. Egal wie steil der Anstieg ist und wie sehr alle anderen um Atem ringen: Walters Mundwerk steht nie still. Leidenschaftlich bringt er seinen Gästen seine heißgeliebte Heimat nahe und ist nie um eine lustige Anekdote verlegen. Jetzt ist er schon zur Weidener Hütte vorgelaufen, damit die kalten Getränke beim Eintreffen der durstigen Wandersleute schon bereitstehen. „Herein, herein!“, winkt er von der Tür entgegen. Anderntags geht es mit Walter aufs Kellerjoch, das mit 2.237 Metern zwar nicht der höchste, aber der stolzeste Vertreter der



Tuxer Alpen ist. Walter ist in seinem Element. Über zwanzig Jahre lang war er Hüttenwirt auf der Kellerjochhütte, die direkt unter dem Gipfel liegend einen fantastischen Ausblick aufs Inntal bietet. Sein Geheimtipp ist der „Umweg“ über die idyllische Gartalm, wo er den Blick seiner Begleiter auf die vielen botanischen Schätze lenkt. Trollblumen, Enziane und Orchideen blühen auf den satten Almwiesen, immer wieder abgelöst von endlosen Alpenrosenfeldern.

Kellerjoch – ein erhabener Platz

Am liebsten würde man sich gleich auf der einladenden Sonnenterrasse der Kellerjochhütte niederlassen. Für einen freien Blick in alle Richtungen muss man jedoch noch ein bisschen weiter hinauf und der perfekten Gratlinie folgen, die sich steil hinauf bis zum Gipfel zieht. Ein Drahtseil sorgt für Halt auf den rutschigen Steinplatten. Die Erbauer der Kapelle wussten, was

sie taten, als sie diese auf dem allerhöchsten Punkt platzierten: Einen erhabeneren Platz für die Gottesanbetung gibt es wohl kaum. Der Tief- und Ausblick hat es in sich: Selten sieht man so eindrücklich das Werk des Inntalgletschers, der in der Würmeiszeit das Tal bis auf 1.400 Meter Höhe mit Eis bedeckte und sich 65.000 Jahre lang eine immer tiefere Furche in die Landschaft grub. Dahinter fällt der Blick auf die abweisend schroffen Kalkklötze des Kar-

wendel. Im Südwesten lassen die Zillertaler Alpen ihre Schneefelder und Gletscher um die Wette funkeln.

Die Einsamkeit ist absolut. Die plaudernden Massen, die sich auf der Sonnenterrasse der Hütte die hausgemachten Kuchen schmecken lassen, hat man hier weit hinter sich gelassen. Man fühlt sich Lichtjahre entfernt von der Zivilisation, auch wenn das Inntal und der Ort Schwaz nur einige Kilometer Luftlinie entfernt liegen. Der Inntalblick prägt die meisten Wanderungen der Silberregion, die auch die gegenüberliegende Seite des Inntals, die geografisch schon zum Karwendel gehört, einbezieht. Ein Muss bei einem Aufenthalt hier ist die Wanderung durch die Wolfsklamm bei Stans. Wildromantische Brücken und Stege führen durch die enge Schlucht, in der sich der Bergbach in zig Kaskaden mal brüllend, mal glucksend in die Tiefe stürzt. Die Kalkwände, in die sich das Wasser tief eingeschnitten hat, stehen so dicht beisammen, dass kein Sonnenstrahl bis auf den Grund der Schlucht und auf die feuchten Holzwege dringt.



Infos zu den Tuxer Alpen

Anreise

Von Bregenz und von München erreicht man die Silberregion Karwendel mit dem Auto über die Inntalautobahn A12, Ausfahrt Jenbach, Schwaz oder Vomp. Alternativ von München aus kommend mautfrei über den Tegernsee/Achenpass. Schnellzüge der Bahn halten am Bahnhof in Jenbach oder in Innsbruck, Regionalzüge halten in Stans, Schwaz, Pill und Terfens.

Orientieren

Ideal ist die Alpenvereinskarte, Nr. 33, Tuxer Alpen, 1:50.000. Tourentipps

gibt es im Rother Wanderführer „Rund um Innsbruck: Karwendel – Sellrain – Tuxer Alpen“.

Informieren

Tourismusverband Silberregion Karwendel, Tel. +43/5242/63240

info@silberregion-karwendel.at
www.silberregion-karwendel.com

Infos zur Autorin

Annika Müller studierte Germanistik und Journalistik in Hamburg und Bilbao. Sie lebt und arbeitet heute als freie Autorin in der katalanischen Provinz Lleida.



links:

Auf dem Weg vom Loassattel zum Gilfert (im Hintergrund Kellerjoch und Zillertal).

oben:

Im Frühsommer färben die Almrosen ganze Hänge in den Tuxer Alpen. Wanderer am Kuhmesser.

unten:

Abendstimmung von der Kellerjochhütte mit Karwendel im Hintergrund. | Fotos: W. Ehn

Durch die Wolfsklamm

Zahlreiche Mythen ranken sich um diesen eindrucksvollen Ort. Namensgebend waren die Wölfe, die hier angeblich in Höhlen hausten. Der Kontrast könnte kaum größer sein, als man nach 324 glitschigen Holzstufen aus der eiskalten Schlucht hinaus in den hellen, lichtdurchfluteten Wald tritt. Der Bach plätschert

hier freundlich dahin. Sandbänke laden zum Rasten und Kühlen der Füße ein. Eine Gruppe Damwild huscht aufgeschreckt davon. Über eine imposante überdachte Brücke erreicht man St. Georgenberg, den ältesten Wallfahrtsort in Tirol und beliebtes Touristenziel. Wer hier noch nicht genug hat, der steigt hinauf auf Ochsenkopf und Stanser Joch. Die beiden Gipfel verbindet eine

einfache, aber luftige Gratwanderung auf über 2.000 Meter Höhe – direkt gegenüber dem Kellerjoch und oberhalb des unwirklich blauen Achensees. Die exklusive Rundumsicht lässt nichts als stilles Staunen zu. Ein seichter Wind umweht das Gipfelkreuz. Nur die schlauen Dohlen, die frech nach den Broten picken, stören den Gipfelfrieden. In die Klangkulisse ihres

Krächzens und Zeterns mischt sich später leise das ferne Geläut einer Kirche als letztes Zivilisationsgeräusch. Man kann die Abwesenheit des Lärms der Straßen und aufwachenden Dörfer, der einen beim Start im Inntal noch umgeben hat, noch immer kaum fassen. Welch ein unglaublicher Luxus ist es doch heutzutage, nichts zu hören außer die alten Klänge der Natur. ■

Burgit
FOOTCARE

JETZT NEU: Burgit Hirschtalg Schutz & Pflege Salbe

- ✓ Pflegt spröde, raue Hautstellen intensiv
- ✓ Bildet einen unsichtbaren Schutzfilm
- ✓ Beugt Reibung, Blasen, Druckstellen & Wundliegen vor

 MADE IN AUSTRIA



Einfach gut für Ihre Füße!

www.burgit.at

Infos

zu Vortrag und Autor

Vortrag „Die Alpen“

Dietmar Obert bietet Interessenten einen Multivisionsvortrag über die Alpenreise. Infos und weitere Bilder unter www.dietmar-obert.de, einen Trailer gibt es auf YouTube unter Dietmar Obert.

Infos zum Autor und seiner Frau

Dietmar Obert ist gelernter Maschinenbautechniker, war zuvor immer wieder mit dem Motorrad in Afrika und Asien unterwegs und entdeckte die Leidenschaft zum Wandern erst vor wenigen Jahren.

Midori Hirata-Obert wurde in Muroran, Hokkaido/Japan geboren, lebte in Thailand, England und in der Schweiz, wo sie als Touroperator in Grindelwald gearbeitet hatte.

Vier Hufe

für ein Halleluja

Mit einem Packpferd über die Alpen

Alpenüberquerungen gibt es in den verschiedensten Ausprägungen. Auf jeden Fall sind sie in. Aber so eine Tour mit einem Pferd durchzuführen, ist doch etwas Außergewöhnliches und bringt tolle Erfahrungen, die so schnell nicht vergessen werden.

Dietmar Obert

Es ist Juli 2012, Midori und ich sind zu Besuch bei Freunden in der Nähe von Iseltwald in der Schweiz. Wir haben hier bei Heinz und seiner Familie übernachtet. Sie wohnen abgeschieden am Berg, in einem Bauernhaus. Als wir unser Auto laden, läuft eine Wandergruppe mit bepackten Eseln vorbei. Die Gruppe ist mit historischen Kleidern aus Leinen und Filzhüten bekleidet, die Esel sind mit Holzpacksätteln ausgerüstet. Es ist ein Anblick wie auf einer Zeitreise. Faszinierend.

Dieser Augenblick lässt mir keine Ruhe. In jeder freien Minute beschäftigt mich die Idee einer Fernwanderung mit Packtier. Vor allem muss ich jedoch meine japanische Freundin Midori von meiner Idee überzeugen. Es folgen lange Recherchen über Lasttiere und eine mögliche Fernwanderung.

Ein Pferd wird angeboten

In Freiburg wird im Januar 2013 eine Bardigiano-Stute zum Verkauf angeboten. Die Rasse ist klein, wendig, gilt als sehr nervenstark und zeichnet sich da-

durch aus, dass sie menschenbezogen ist und einen gutmütigen Charakter hat. Bardigianos sind italienische Bergpferde. Alles passt und ich einige mich mit dem Verkäufer. Nach dem Kauf von Gina beschäftige ich mich intensiv mit ihr. Wir sind unerfahren und Anfänger. Midori kann dies jedoch nur bedingt, da sie zu diesem Zeitpunkt noch in Grindelwald in der Schweiz wohnt. Die Streckenplanung ist grob, es werden lediglich einige Zielpunkte gesteckt. Midori und ich wollen von unserem Zuhause in Süddeutschland in die Schweiz und weiter bis nach Italien wandern. Eine Alpenüberquerung. Das Ziel: Die Drei Zinnen in den Dolomiten. Meinen Arbeitsplatz kündige ich Ende Mai, Midori ist inzwischen zu mir nach Deutschland gezogen. In der ersten Juniwoche soll es losgehen.

Es geht los

Wir bepacken Gina an einem frühen Morgen im Juni, so wie wir es in den letzten Wochen geübt haben, und laufen los. Es geht weiter über den Schwarzwald bis nach Rickenbach. Unsere Tagesetappen sind zwischen 20 und 30 Ki-

lometer lang. Das wird auch in den kommenden Wochen so bleiben. Ich verbringe beim Campen die erste und auch die folgenden Nächte ganz in der Nähe von Gina, um das nötige Vertrauen für die nächsten Monate aufzubauen. Insgesamt benötigen wir nur fünf Tage, um durch den Schwarzwald bis zur Schweizer Grenze zu kommen. Unser Pferd müssen wir jedoch hier schon neu beschlagen lassen. Wir bleiben zwei Tage bei einer früheren Schulkollegin von mir. Mensch und Pferd erholen sich und wir sortieren uns und unser Gepäck neu.

Bei Bad Säckingen überqueren wir die Grenze in die Schweiz. Wir wandern mit Wanderkarten auf guten Wanderwegen durch das hügelige Emmental. Die ersten Erfahrungen, die wir in der Schweiz machen, sind durchweg positiver Natur. Die Menschen sind freundlich und hilfsbereit. Wann immer wir nach einem Stück Wiese für unser Pferd und zum Campen fragen, lädt man uns ein. Die ersten Tage übernachteten wir auf Bauernhöfen im Heu oder in Ställen. Man will wissen, wo man herkommt und wo man hin will. Unsere Idee, diesen Sommer mit Packpferd bis in die

Dolomiten nach Italien zu wandern, fasziniert die Menschen. Immer wieder werden wir zum Essen und zum Erzählen eingeladen. Das Pferd verbindet. Gina schlägt nicht selten die Brücke zu den Menschen.

Durch mystische Granitlandschaften

In Sörenberg campen wir bei einer kleinen Alm. Beat, einer der Söhne, führt die alte Tradition des Betrufes, auch Alpsegen genannt, fort. Hierbei wird jeden Abend nach Erledigung aller Arbeiten durch einen hölzernen Milchtrichter ein Dankesgebet in das Tal gerufen und dabei allen Heiligen gedankt. Ein paar Tage später erreichen wir über den Grünebergpass oberhalb von Beatenberg eine Hütte. Hier finden wir ausreichend Gras für Gina und einen Brunnen mit frischem Wasser. Wir sind alleine. Hier bleiben wir ein paar Tage, die Aussicht auf die Viertausender der Alpen ist unbeschreiblich. Die Berge sind zum Greifen nah. Am nahegelegenen Gemmenalphorn gibt es sehr viele Steinböcke, die Almwiesen blühen. Über 1.100 Hö-



Midori führt Gina am Wanderweg im Drei-Zinnen-Naturpark, Dolomiten/Südtirol.

henmeter tiefer erreichen wir Interlaken, vorbei am Brienersee nach Iseltwald in Richtung Meiringen, dann auf alten Säumerwegen zum Grimselpass. Die Granitfelsenlandschaft hier wirkt auf uns erhaben, fast schon mystisch. Nach dem Nufenenpass ändert sich die Begrüßung von „Grüße wohl“ in „Buongiorno“. Wir haben den italienischen Teil der Schweiz erreicht.

Abwechslung beim Heuen

Oberhalb von Ariolo, auf dem Passo de Umo, campieren wir auf circa 2.200 Metern. Hier finden wir noch Gras für unser Pferd. Wir versuchen immer wieder auf den Pässen zu übernachten. Die Schönheit der Sonnenauf- und -untergänge hier oben, aber auch die Stille lassen sich nach einem langen Tag nicht mit Worte fassen.

In der Nähe von Disentis campen wir bei Evelin und Dominik, die in Curaglia mit einfachsten Mitteln Landwirtschaft betreiben und 38 Ziegen halten. Wir helfen beim Heuen, Gina bekommt eine Weide zusammen mit Ziegen, und wir genießen die Abwechslung. Abends kochen und essen

wir zusammen. Evelin und Dominik wohnen in einer vier Meter großen Jurte und haben bewusst dieses einfache Leben gewählt. Wir wandern entlang des Rheins bis zum Safiental, um über den steilen Glaspas das Tal bei Thusis zu erreichen.

In Andeer erhält Gina erneut einen neuen Hufbeschlag. Wir können beim Hufschmied übernachten. Hans und seiner Frau gefällt unsere Idee, mit dem Pferd zu wandern. Für uns geht es am nächsten Tag mit neuem Beschlag weiter in Richtung Avers, und wir erreichen nach zwei Tagen Juf, den höchstgelegenen durchgehend bewohnten Ort in Europa. 21 Einwohner zählt Juf und liegt auf 2.126 Metern Höhe. Das Wetter wird sehr schlecht, es stürmt und es ist kalt. Wir bleiben ein paar Tage und finden Platz in einem umgebauten Heustall. Der Kontakt zu den Menschen ist einfach, Gina schlägt auch hier wieder die Brücken.

Den Apfelplantagen entlang

Über den Forcellinapass und den Septimerpass erreichen wir den

Pass Lunghin, mit 2.645 Metern der höchste Punkt unserer Reise. Der Pass bildet die Wasserscheide dreier wichtiger Flusssysteme. Bei einem steilen Abstieg Richtung Maloja verlieren wir Gina um ein Haar, die beinahe abgestürzt wäre. Seit Reisebeginn sind wir mit Duplos unterwegs, dass sind Kunststoffbeschläge mit Metallkernen.

Über St. Moritz und Pontresina wandern wir durch das Val de Fain und über den Passo la Stretta auf 2.476 Metern und betreten zum ersten Mal auf der Reise Italien. Im geschäftigen Livigno besorgen wir uns Lebensmittel und verschwinden schnell wieder. Wir empfinden die Hektik der Stadt anstrengender als 1.000 Höhenmeter am Berg.

Über den Passo di Alpisella erreichen wir das Val Mora. Beim Campen haben wir zum ersten Mal in diesem Sommer Raureif. Es ist Mitte August. Über Santa Maria im Münstertal reisen wir schließlich ganz offiziell mit Gina nach Italien ein. Wir gehen auf einem Radweg in Richtung Meran. Es ist heiß und die Landschaft unspektakulär. Auch wird es immer schwieriger, Weideplätze

zu finden. Irgendwann ist jeder Quadratmeter mit Apfelbäumen bepflanzt.

In Latsch finden wir Unterkunft bei einem Obstbauern und Pferdebesitzer. Anschließend gehen wir einen von ihm empfohlenen Almenweg und nehmen dafür sehr viele Höhenmeter in Kauf. Aber es ist kühler, und wir können wieder am Berg übernachten. Über Tschermers müssen wir wieder durch das Tal in Richtung Bozen marschieren, auf Asphaltstraßen, entlang der Apfelplantagen, in ermüdender Hitze.

Am folgenden Tag finden wir auf dem Kaserhof bei Oberbozen eine Bleibe für Gina. Walter, der Besitzer des Kaserhofes, kennt die Gegebenheiten, denn er ist mit seinen Lamas auch immer wieder in den Dolomiten unterwegs. Wir helfen ein paar Tage mit auf dem Hof, erholen uns und planen grob die Route in den Dolomiten.

Regen erzwingt eine Pause

Über Klausen und St. Magdalena erreichen wir die Geislergruppe und sehen zum ersten Mal auf der Reise die Dolomiten. Sie sind zum Greifen nah. Die Bergformationen der Geislergruppe sind nicht in Worte zu fassen. Die Lichtstimmungen tun ihr Übriges. Leider fängt es in der ersten Nacht zu regnen an und hört vier Tage lang nicht mehr auf. Wir verbringen in diesen Tagen die vielen Stunden im Zelt, während Gina im Regen steht.

Über das Kreuzkofeljoch auf 2.340 Metern verlassen wir den Naturpark Geisler, um nach Wengen zu gelangen. Wir campen

neben einer Hütte und gönnen uns ein warmes Essen und kühles Bier. Nachts haben wir Frost. Der Sonnenaufgang gleicht jedoch alles wieder aus. Über Wengen wollen wir zum Antoniusjoch. Das Antoniusjoch mit 2.466 Metern ist für unser Pferd der technisch anspruchsvollste Aufstieg seit Reisebeginn. Es ist sehr steil, und der Weg besteht nur aus losem Schotter, rechts daneben ist der Abgrund. Aber genau in solchen Situationen ist auf Gina zu 100 Prozent Verlass. Sie ist sehr trittsicher, arbeitswillig und ganz bei Midori, die sie die meiste Zeit während der Reise führt. Schwierige Teilstücke lassen wir das Pferd dann auch ganz alleine laufen, ohne Seil, alles geht per Zuruf. Dass wir eine solche Beziehung zum Pferd aufbauen, hätte ich mir acht Monate zuvor, als wir Gina gekauft haben, nicht vorstellen können. Die Fanesgruppe der Dolomiten ist beeindruckend, wir legen hier, wie des Öfteren in den letzten Wochen, einen Ruhetag ein.

Zum Abschluss nach Venedig

Kurz vor den Drei Zinnen in Misurina ist die Wetterprognose sehr schlecht. Bei der Auronzohütte, am Fuße der Drei Zinnen, liegt Neuschnee. Wir bleiben mehrere Tage auf einem Bauernhof mit einem kleinen Gasthof. Es ist sehr familiär, unkompliziert, italienisch. Wir fühlen uns wohl und erhalten auf Heuballen einen Platz zum Schlafen. Als das Wetter besser wird, gehen wir los. Bei den Drei Zinnen angekommen ändert sich die Witterung im Halbstundentakt.



Unser Rastplatz im Lago Verde, Dolomiten/Südtirol.

Sonne, Regen, Schneefall, Nebel. Es ist kalt, aber am Abend, kurz vor Sonnenuntergang, zieht es dann doch noch auf. Das Licht ist großartig. Wir campen hier, mit Blick auf diese einzigartige Bergformation. Für Gina haben wir einen Sack mit Heu dabei, denn die Grasflächen sind rar. Der Abstieg über Auronzo ist steil, aber Gina ist wie geschaffen für die Gegend. In den letzten Monaten sind wir ein Team geworden. In der Nähe von Belluno finden wir einen Pferdehof, wo wir Gina unterstellen können, während Midori und ich mit der Eisenbahn für drei Tage ins nahegelegene Venedig fahren. Immerhin ist diese Tour ja so etwas wie unsere Hochzeitsreise. Als wir und Gina dann in der ersten Oktoberwoche von Freunden mit einem Pferdeanhänger abgeholt werden, ist diese Reise zu Ende. Doch die Erinnerungen an die Alpen, mit all den Begegnungen, werden wohl für immer bleiben. ■

alpenverein
klagenfurt

Glocknerhaus zu verpachten

Der Alpenverein Klagenfurt sucht eine neue Pächterfamilie/Pächter für das Glocknerhaus, 2.132 m, an der Großglockner-Hochalpenstraße in Heiligenblut.

Das generalsanierte Traditionshaus verfügt über 40 Qualitätsbetten (teilweise Zimmer mit Dusche & WC), 40 schöne Lagerplätze, 100 Sitzplätze, eine moderne gastronomische Einrichtung sowie eine große verglaste Sonnen-Terrasse.

Das Alpinzentrum Glocknerhaus wurde auch als Ausbildungs- u. Schulungszentrum konzipiert, ein moderner, voll ausgestatteter Seminarraum und ein Übungsklettergarten sind eine ideale Ergänzung.

Durch die Verpachtung an sehr qualitätsorientierte Pächter mit hochwertigen gastronomischen Angebot hat sich das Haus den Ruf eines Leitbetriebes für die gesamte Region erworben und ist bei Gästen und der einheimischen Bevölkerung gleichermaßen beliebt (Hochzeiten, gesellschaftliche Anlässe...). In der Kombination als niveauvoller alpiner Stützpunkt für viele attraktive Hochtouren sowie Biker- und Bustouristen von der Glocknerstraße ist es bei guter Führung ein vielversprechendes Pachtobjekt. Der Bewirtschaftungszeitraum ist gekoppelt mit dem Betrieb der Glocknerstraße und dauert erfahrungsgemäß von Mitte Mai bis Ende Oktober.

Wir bitten um schriftliche Bewerbung mit dem Nachweis der Eignung bzw. bisheriger Leistungen im Gastgewerbe baldmöglichst an:

Alpenverein Klagenfurt, Kennwort „Pacht Glocknerhaus“, z. Hd. Barbara Jandl, Völkermarkter Straße 9, 9020 Klagenfurt, Tel. 0463 513056-14 bzw. barbara.jandl@alpenverein-klu.at





Via Valtellina

Auf den Spuren der Säumer

Schon der Name „Via Valtellina“ klingt irgendwie besonders. Sie vereint das Montafon mit dem Engadin und führt weiter bis nach Poschiavo/Tirano an der italienischen Grenze.

Max Sturm



links:
Blick ins Susaunatal.

unten:
Über ein Schneefeld Richtung Scalettapass.

Zurückzuführen ist die Route auf einen Säumerpfad, der zwischen dem 17. und 19. Jahrhundert entstanden sein dürfte. Sie führt vom Engadin über den Scalettapass nach Davos und über Klosters ins Rheintal. Eine Variante führte auch von Klosters über das Schlappnerjoch ins heutige Montafon, wobei dieser Pfad ab dem 19. Jh. vielfach auch als Schmuggleroute benutzt wurde. Transportiert wurden vor allem Wein aus dem Veltlin und verschiedene andere Güter aus Norditalien sowie wieder Güter aus dem Montafon. Der Scalettapass war neben dem Flüelapass einer der meistbenutzten Übergänge im bündnerischen Hochgebirge. Allerdings hatte er den Ruf, die schlimmste Passtra-

ße zu sein. Er war nicht wie die anderen Pässe mit vielen Kurven angelegt, sondern führte fast gerade hinauf auf den Berg. Angeblich so steil, dass manchmal die Fuhrwerke samt Pferden nach hinten gekippt sein sollen.

Ruttner, die eigentlichen Helden

Der Weg war über viele Jahrzehnte eine wichtige Einnahmequelle für die Bewohner aus dem Engadin. Sie vermieteten Unterkünfte an die Reisenden und arbeiteten als Transporteure mit ihren Pferdefuhrwerken oder als Wegemacher. Diese Wegemacher – damals „Ruttner“ genannt – waren die eigentlichen Helden dieser Zeit, da sie den Auftrag hatten, den Pass



TuXer WANDERHÜTTEN



glungezerhuette@glungezer.at • www.glungezer.at

info@lizumerhuette.at • www.lizumerhuette.at



- Inntaler Höhenweg
- 7TuXerSummits
- Zirm- & Zirbenweg
- Kristallweg Lizum
- Glungezer & Geier Weg



alpenverein 
hall in tirol



ganzjährig frei zu halten. Speziell im Winter war aufgrund der Lawinenzüge diese Arbeit äußerst gefährlich und für die Wegemacher ein lebensgefährlicher Job. Die Ruttner waren verpflichtet, mit ihren Pferden und Ochsen die Reiskolonnen bis auf den Pass zu begleiten, wo ihnen die Ruttner von Davos entgegenkamen. Der Lohn betrug pro Weinfass CHF 1,50, so konnten 27–30 CHF pro Woche verdient werden. Ein sehr guter Lohn für die damalige Zeit. Im Jahre 1859 lebten in Susauna nur noch drei bis vier ältere Männer, die als Wegemacher gearbeitet hatten, alle anderen waren in der Zwischenzeit verunglückt.

Mit der Eröffnung der Straße über den Flüelapass 1867 wurde die Route nicht mehr benutzt und sie ist heute ein Teil von Weitwander- oder Bikerouten. Übrig geblieben ist bis heute auch ein sehr abwechslungsreicher Wanderweg, die „Via Valtellina“, im Original von Gargellen bis Poschiavo und Tirano. Nach einigen Recherchen im Internet erscheint die Tour ein eher wenig begangener Weitwanderweg zu sein, und man benötigt dafür

rund 7–8 Tage, wobei einige ebene Taletappen und Besichtigungen dabei sind.

Bei der „Via Valtellina kompakt“ wurde die flache Etappe im Engadin mit dem Zug gefahren und die Etappe vom Berninapass bis Tirano wegelassen.

Tagesetappen

Tag 1

Individuelle Anreise zum Bahnhof in Bludenz, mit der Montafonerbahn nach Schruns und weiter mit dem Postbus nach Gargellen.

An der Endstation bei der Valiserabahn beginnt der Weg zum Schlappiner Joch und geht eher flach ca. 1 ½ Std. dem Talboden entlang. Es erfolgt ein etwas steilerer Anstieg Richtung Joch und nach ca. 1 ½ h–2 Std. befindet man sich auf dem Schlappiner Joch auf 2.230 m.

Nach einer ausgiebigen Pause und einem herrlichen Blick ins Montafon und ins Prättigau geht es über den zum Teil steileren Abstieg und schmale Wanderwege zum Ortsteil Klosters-Schlappin. Dauer ca. 1 ½ Std. Nach einer Pause auf der Terrasse des

„Gämsli“ geht es ca. 1 ½–2 Std. immer bergab bis nach Klosters Dorf, wo wir Hotel Silvapina übernachten haben.

Gehzeit total ca. 5 ½–6 Std.

Aufstieg 600 hm/Abstieg 1.000 hm

Tag 2

Nach dem ausgiebigen Frühstück geht es direkt vom Hotel auf die Wanderroute nach Klosters Platz. Bei der Seilbahnstation geht der Weg dann im Wald über den „Wolfgang“ bis zum Schwarzsee, dann auf der linken Seite entlang dem Davoser See bis zum Bahnhof Davos Dorf. Gehzeit ca. 4 ½ Std.

Vom Bahnhof Davos Dorf geht der Bus nach Teufi/Dürrboden. In Teufi sind wir ausgestiegen und es geht ein schöner Wanderweg bis ans Ende des Tales nach Dürrboden. Gehzeit 2 Std. In Dürrboden ist man sehr herzlich willkommen, und es gibt Kaffee und hausgemachten Kuchen. Das Brot wird selbst gebacken und die Zutaten für die Speisen sind von regionalen Bauern. Die Übernachtung erfolgt im Lager, eine Dusche gibt es im Haupthaus. *Gehzeit ca. 6–7 Std.*

Aufstieg 700 hm/Abstieg 100 hm

links:

Auf dem Weg zum Schlappiner Joch.

rechts:

Erfrischendes Bad bei der großen Hitze in einem Gebirgsbach.

Tag 3

Um 8:30 Uhr und mit genügend Flüssigkeit im Gepäck starten wir in Dürrboden zu einer längeren Tagesetappe.

Ein moderater Weg führt von Dürrboden in ca. 2–2 ½ Std. auf den Scaletapass auf 2.606 m, der auch der höchste Punkt der Tour ist, und man kann die herrliche Aussicht auf die Bündner Berge genießen. Ende Juni hatten wir noch viele Schneefelder zu passieren, die aber alle eher flach und nicht gefährlich sind.

Es erfolgt ein sehr langer Abstieg und bis zur ersten Ansiedlung dauert es fast 3 ½–4 Std. in einer unberührten Natur die einen einem fast an Kanada erinnert. Bis auf ein paar Biker, die uns entgegengekommen sind, und zwei Bergläufer, die für den Swiss Alpine trainiert haben, haben wir den ganzen Tag niemanden getroffen.

Nach mehreren Pausen kommt man in die Ansiedlung Susauna, beim Dorfbrunnen gibt es frisches Wasser. Nach einer Pause führt der letzte Teil in ca. 1 Std. nach Cinuoschel. Wir haben im kleinen, aber sehr netten Hotel Veduta übernachtet.

Gehzeit ca. 7–8 Std.

Aufstieg 600 hm/Abstieg 1.000 hm.

Tag 4

Die nächsten ein bis zwei Tagesetappen auf der originalen Route führen durch das Engadin entlang dem Bach nach Samedan

und weiter nach Pontresina. Da ich die Tour in vier Tagen geplant habe, kann man vom Bahnhof gegenüber dem Hotel Veduta mit dem Zug von Cinuos-chel nach Pontresina fahren. Man genießt in 50 min Zugfahrt das Engadin mit seinen Dörfern Zuoz, La-Punt und Samedan. Am Bahnhof in Pontresina haben wir schon die Fahrkarten für die Rückreise gekauft. Wenn man mit dem BEX zurückfahren will, muss man einige Wochen vorher bei der Rhätischen Bahn einen Sitzplatz reservieren (CHF 14,00).

Ab Pontresina geht der Weg entlang dem Talboden nach Morteratsch, wo wir eine kleine Kaffeepause einlegen, und wir haben einen ersten Blick auf den Morteratschgletscher mit den verschiedenen Fast-4.000ern des Berninagebietes. Weiter oben haben wir dann einen Blick auf die ganze Berninakette.

Nach einer Wegstrecke durch den Wald geht der Weg entlang der Berninabahn, vorbei an der Diavolezza-Talstation und hinauf zum Berninapass auf 2.300 m.

Gehzeit ca. 5 ½–6 Std.

Aufstieg 500 hm/Abstieg 200 hm

Vom Bahnhof geht es mit dem Bernina Express (BEX) – UNESCO-Weltkulturerbe – nach Chur und dann zurück nach Bludenz. ■



Infos

Nützliche Reisetipps

Tagesverpflegung: Am 2. Tag in Klosters Platz oder in Davos vor der Busfahrt, am 3. Tag in Pontresina nach der Bahnfahrt besorgen.

Bahnfahrt: Rückfahrt mit dem Bernina Express muss einige Wochen vorher bei der Rhätischen Bahn reserviert werden (CHF 14,00), www.rhb.ch/de/panoramazuege/bernina-express

Übernachtung

- in Klosters: Hotel Silvapina
- in Dürnboden: Gasthaus Dürnboden
- in Cinuos-chel: Hotel Veduta

Beschilderung: Ab der Schweizer Grenze ist der Weg durchgehend mit der Nr. 30 markiert.

Mehr unter www.wanderland.ch/de/routen/route-030.html

Infos zum Autor

Max Sturm genießt seit zwei Jahren die Pension, er arbeitet als Wanderführer und Skilehrer.

www.berg-fit.com



LEICHT TRAGEN

FUTURA 26
SERIE HIKING



dj
deuter

www.deuter.com

Infos zu „The Great Crossing“

Film zur Expedition auf DVD

thegreatcrossing.net

Preis: EUR 18,00 (zzgl. EUR 3,00 für den Versand nach Österreich, Deutschland, Italien, Schweiz)

Bestellungen: orders@thegreatcrossing.net

Infos zum Autor

Nach dem Soziologiestudium hat sich **Matthias Aberer** seiner Leidenschaft für die Berge gewidmet. Mittlerweile arbeitet er als Autor und Filmemacher und ist Teil des Organisationsteams des Bergfilmfestivals Mountainfilm Graz.

The Great Crossing

Auf der Suche nach Einsamkeit

Auf der Suche nach alpinen Abenteuern lassen sich vier Bergsteiger von Trägern am Rand einer gigantischen Gletscherfläche in Pakistan absetzen. Sie sind für drei Wochen auf sich allein gestellt. Alles, was sie zum Überleben brauchen, ziehen sie in Pulkas hinter sich her.

Matthias Aberer

Im Frühsommer 2012 lernte ich die Südtirolerin Tamara Lunger im Basecamp des Muztagh Ata kennen. Wir teilten dasselbe Küchenzelt und spielten an Schlechtwettertagen Uno. Beide waren wir über Pakistan nach China eingereist und stellten fest, dass wir froh waren, hier zu sein. Die Berge, an denen wir im Karakorum vorbeifuhren, waren aber eigentlich viel eindrucksvoller als in unserer Vorstellung.

Was uns an Expeditionen in so fernem Ländern auch etwas störte, ist der große Aufwand, der da um einen gemacht wird. Wir wollten kein Küchenzelt, keine Karawanen an Trägern und nicht das Gefühl haben, ständig begleitet zu sein. Wir wollten selbst bergsteigen, so wie wir das aus den Alpen kennen. Unabhängig entscheiden und je nach Wetersituation machen, was möglich ist.

Nach einigen Recherchen fanden wir in Nordpakistan eine Route über zusammenhängende Gletschersysteme: 158 Kilometer müssten wir alleine zurücklegen und einen 5.570 Meter hohen Pass überqueren. Der gro-



ße Vorteil, uns mit Skiern auf Schnee fortbewegen zu können, lag dabei auf der Hand. Wir könnten unseren gesamten Proviant, die Ausrüstung und Zelte in Pulkas hinter uns herziehen und bräuchten keine Träger.

Verzicht auf Plastikstühle

Als Tamara, ihr Vater Hansjörg, Stefan Fritsche und ich dann im kleinen Dorf Shimshal losmarschierten, waren wir dann etwas überrascht. Eine kleine Gruppe von Trägern sollte uns helfen, unsere Lasten zum Rand des Gletschers zu bringen, von wo wir dann alleine weitergehen

würden. Dass die Truppe dann aus 35 Mann bestand, war doch mehr als erwartet, aber zumindest konnten wir verhindern, dass Plastikstühle für uns mitgetragen werden. Drei Tage lang marschierten wir dann über einen Pass ins wirkliche Hinterland des Karakorums und noch drei Tage ins Gletschertal, dem Schnee entgegen. Als wir endlich die Endmoräne erreichten, ging

links: Durch große Spaltenzonen beim Versuch einer Erstbesteigung.

oben: Über die Hochebenen ziehen wir unsere schweren Pulkas.



alles ganz schnell: Wir packten unser Equipment aus, konnten noch einen schnellen Kontrollblick darauf werfen und auf einmal standen wir alleine da. Zu Einbruch der Dunkelheit in einem Tal, wo rundherum nichts war und wir auch nicht einmal sicher waren, ob wir von diesem Punkt am nächsten Tag gut weiterkommen würden. Ein seltsames Gefühl, aber eigentlich genau das, was wir wollten.

Am nächsten Tag packten wir die Pulkas und versuchten einen Weg zwischen den Eistürmen auf den Hauptgletscher zu finden. Da bis zu diesem Zeitpunkt noch keiner von uns eine Pulka gezogen hatte, war es spannend, wie gut das überhaupt auf diesem Terrain funktionieren würde. Es war unglaublich mühsam, je 60 kg Gepäck über die kleinen Hänge auf den flachen Gletscher zu schleppen, aber als wir dort angekommen waren und erstmals die Schönheit der Landschaft überblicken konnten, wussten wir, dass wir nun genau dort waren, wo wir sein wollten. Links und rechts des Gletschers standen die Fünf- und Sechstausender, einige davon auch noch unbestiegen, und wir waren frei, uns auszusuchen, wo wir

aufsteigen wollen und wann wir weitergehen. Der Traum war in Erfüllung gegangen, bis Tamara eine halbe Stunde später in die erste Spalte fiel. Zwar nur leicht eingeknickt, aber uns war klar, dass wir ab nun am Seil gehen mussten. Tags darauf wurde uns dann schlagartig das immense Ausmaß an Eigenverantwortung bewusst, dass wir uns hier auferlegt hatten. Als Stefan und Tamara kurz nacheinander in Spalten einbrachen und auch Stefans Pulka schon in der Tiefe verschwand, war offensichtlich, dass man hier nicht leichtsinnig sein darf. In einer langwierigen Aktion konnten wir alles, bis auf eine Thermoskanne, wieder auf die Gletscheroberfläche bringen und stahlen uns davon zu einer Stelle, die wir als sicher einstufen.

Im Spaltenlabyrinth

Am vierten Tag am Gletscher waren wir dann schon etwas verzweifelt, weil wir langsam zu verstehen begannen, dass auf den Seiten des Gletschers durch die Eisbewegung Bruchzonen entstanden, über die wir kaum drüberkommen würden. Wir konnten also die ganzen schönen

Gipfel sehen, aber es entpuppte sich als große Herausforderung, an ihre Hänge zu gelangen. Einen ganzen Tag suchten wir durch eine Spaltenzone, um dann am darauffolgenden Tag endlich unseren ersten Gipfel besteigen zu können. Die Aussicht und die Abfahrt entlohnten uns für die Mühen. Nachdem wir nun dachten, die Gletschersysteme verstanden zu haben, marschierten wir weiter in ein Seitental, weil wir wussten, dass sich hinter einem Pass unbestiegene Gipfel befinden. Wir nahmen nur mehr das Nötigste mit und mussten eine steile Flanke zu einer Hochebene hinauf, von der aus die Sicht auf die weiteren Gipfel frei war. Der erste der beiden Unbestiegenen erwies sich als Labyrinth, da die Spalten auf der Leeseite des Berges fast bis auf den Gipfel hinaufreichten. Als wir oben ankamen, waren wir überglücklich. Einerseits wegen des Erfolges, aber noch viel mehr wegen des unglaublichen Panoramas, das sich uns bot. Rundherum sahen wir weitere Berge und Gipfel, am Horizont leuchtete der K2 und wir konnten auch den Lupke La Pass ausmachen, hinter dem unser Heimweg lag. Nach einer Abfahrt mit den Skiern und einer Nacht auf der Hochfläche

gingen wir den zweiten Berg an, der sich aber auch erst zierte und der sich nur über eine schmale Schneebrücke erschließen ließ. Wir nahmen Steigeisen und Pickel aus dem Rucksack und stapften durch eine steile Flanke, bevor es oben wieder flacher wurde und wir mit den Skiern weitergehen konnten. Auf dem Gipfel wieder diese unglaublichen Weiten, wobei sich die Euphorie langsam mit Erschöpfung zu mischen begann. Teils am Seil, teils ohne führen wir mit den Skiern wieder bis in unser vorgeschobenes Basislager, um dann am nächsten Tag mit vollen Vorräten einen verdienten Ruhetag zu genießen.

Schlechtwetter zwingt uns ins Zelt

Der weitere Weg führte in einigen anstrengenden Tagen hinauf zum Lupke La Pass von wo aus wir noch einen Gipfel machen konnten, bevor uns Schlechtwetter ins Zelt verbannte. Trotz Schlechtwetters machte sich hier auf dem Pass auf 5.570 m Höhe ein Gefühl der Erleichterung breit. Dass wir es geschafft hatten, unsere schweren Pulkas auf diese Anhöhe zu schleppen, war wie das Durchschreiten eines Na-



v. li.:
Auf dem Weg zum „Snow Lake“.

Der Gipfel der zweiten 6.000er-Erstbesteigung ist schon in Sicht.

nicht glauben, dass uns bis jetzt alles so gut aufgegangen war. Am nächsten Tag in der Früh sahen wir nichts mehr vom Snow Lake. Nebel und Schnee hüllten uns ein und wir verbrachten den Tag auf der Isomatte. Am darauffolgenden Tag war es um nichts besser und da half es auch nicht, dass das Essen langsam knapp war und wir uns damit trösten konnten, dass ein Tag im Zelt die Energiereserven schont. Am dritten Tag in den zwei engen Zelten beschlossen wir im Schlechtwetter kleine Etappen Richtung Süden zu gehen, um dem

Lagerkoller zu entkommen. Als wir drei Tage später einen Träger auf dem Eis sahen, der uns entgegenkam, konnten wir es fast nicht glauben. Drei Wochen hatten wir auf dem Eis verbracht. Kleine Routinen hatten uns vor Kälte geschützt, unser Essen war rationiert und wir waren ständig durch ein Seil miteinander verbunden. Genau an dem Punkt, wo der Schnee nicht mehr reichen würde, um die Pulkas noch weiterzuziehen, wurden wir von 30 Mann in Empfang genommen und waren überglücklich, wieder zurück unter Menschen zu sein. ■

delöhrrs. Glücklicherweise konnten wir tags darauf dann auf der Hinterseite des Passes abfahren und zum sogenannten Snow Lake weitermarschieren. Hier treffen riesige Gletschersysteme aufeinander

und wir hatten noch eine Woche Zeit, bevor wir auf die Träger treffen sollten, die uns am unteren Ende des Biafo-Gletschers abholen würden. Wir schmiedeten fleißig Pläne und konnten gar

Produktneuheiten

Ergänzende Informationen finden Sie in unserem YouTube-Channel:
www.youtube.com/magazinbergauf



Innox GTX® MID | LOWA

LOWA holt beim Innox alles raus, um Gewicht zu sparen und dennoch möglichst viel Stabilität und Robustheit zu bieten. Das GORE-TEX®-Futter macht den Schuh garantiert wasserdicht und ermöglicht eine Nutzung das ganze Jahr über, selbst im Schnee. Der stabile Boden mit einer Zwei-Komponenten-PU-Zwischensohle mit NXT™-Gummilaufsohle sorgt für guten Grip, hohe Stabilität und Dämpfung. Produziert wird er in Europa!

www.lowa.at

€ 169,95



Warm-up by Nature

| PERSKINDOL

PERSKINDOL AKTIV Gel, Fluid und Spray sorgen mit pflanzlichen Wirkstoffen für wohltuende und effiziente Hilfe: Sie erwärmen und lockern die Muskulatur, fördern die lokale Durchblutung, lösen Verkrampfungen und beugen Muskelkater vor. PERSKINDOL AKTIV Produkte bringen sanfte Linderung bei Verspannungen, Gelenk- und Muskelschmerzen oder Ischias. Auch eine entspannende Massage mit dem regenerierenden PERSKINDOL MASSAGE Oil löst muskuläre Verspannungen. PERSKINDOL COOL Gel und Spray sind ideal als Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen. Bei Sport und Bewegung gibt es einen verlässlichen Partner: PERSKINDOL! Exklusiv in Ihrer Apotheke.

www.perskindol.at

€ 10,90





Alpenvereins-Shop Alpenvereins-Shop

Mehr Artikel online: www.alpenverein.at/shop · Telefonbestellungen: 0512/59547-18



NEU

Radtrikot | Berge

Funktionelles Kurzarmradshirt für Damen und Herren, bielastisch, 100 % Polyester, durchgehender Reißverschluss vorne, Reißverschluss tasche mit Reflektorstreifen hinten.

Erhältlich ab Ende April
Damen Gr.: 34-44

45,90 €

Herren Gr.: XS-XXL

51,90 €



NEU

Kurzarmshirt | Berge

95 % Baumwolle, 5 % Elasthan, Druck vorne mit Cool-Pigment-Färbung.

Damen: Blau/Grau, Gr. 34-44
Herren: Schwarz/Grau, Gr. XS-XXL
Erhältlich ab Ende April

33,90 €

Symbolfotos



Schildkappe

| Clothing Network

Leichtes Cap, Polyester-Microfaser-Material, atmungsaktiv und wasserabweisend, größenverstellbar, Metallschnalle mit geprägtem Edelweiß

13,90 €



G3- oder G10-Sonnenbrille | Gloryfy

Topmodisches Design, für Freizeit und Sport, elastisch, unzerbrechlich, Hartschalenetui.

Modell G3: unisex, Schwarz-Grün
Modell G10: schmal geschnitten (für Damen/Jugendliche), Weiß

G3: 116,90 €

G10: 125,90 €



AV-Karten | auf USB-Stick

Nachfolgeprodukt der Karten-DVD, verbesserte Darstellung, 75 aktuelle Alpenvereinskarten inkl. der Karten Bayerische Alpen

99,00 €



Radhandschuhe

| Zanier

Air-Mesh, 4-Wege-Stretch, Innenhand mit Gelpolster, belüftet.
Gr. XS-XXL

25,90 €



Alpenvereins-Shop Alpenvereins-Shop

Mehr Artikel online: www.alpenverein.at/shop · Telefonbestellungen: 0512/59547-18



Edelweiß-Ring | Crystalp

Edelweiß (Ø 17 mm), Ring mit Swarovski-Steinen, Einheitsgröße (passt sich dem Finger an), Rhodium

39,90 €



Edelweiß-Ohrstecker | Crystalp

Edelweiß (Ø 15 mm) mit Swarovski-Steinen, nickelallergiefrei, passend zum Edelweiß-Anhänger mit Kette, Zinn-Rhodium-Legierung

34,90 €



Edelweiß-Anhänger | Crystalp

Edelweiß (Ø 22 mm) mit Swarovski-Steinen und Schlangenkette (Rhodium matt, 42 + 5 cm), Karabinerverschluss

35,90 €



Trekkingsschirm | Göbel

Extrem belastbares Auf-/Zu-Automatik-Gestell, Polyester-gewebe, High-Density-EVA-Hartschaumgriff, Nylonhülle, Fixierschleufe zum Tragen am Rucksack + Alukarabiner, nur 360 g

39,90 €



Hüfttasche | Deuter

Ideal für Wanderungen und Bike-touren, Hüftgurt mit gepolsterten Hüftflossen, geräumiges Haupt-fach, RV-Fronttasche; 2 großzü-gige Netztaschen mit RV, 2,5 Liter, 300 g, 3M-Reflektorstreifen.

27,90 €



Merinosocken | Wrightsock

Doppellagig mit Anti-Blasen-System, Mischgewebe (Merinowolle, Poly-ester, Nylon, Elasthan)
Gr.: S (34-37), M (37,5-41), L (41,5-45)

24,90 €



Einlegesohle | Biontech®

Biomechanische Einlegesohle, durch Erwärmung immer wieder anpassbar, vermindert Vibratio-nen, extrem saugstark, atmungs-aktiv, antibakteriell, waschbar, Gr. 36-45

35,90 €



Sporhandtuch | Bremel

Mikrofasertuch, 50 x 95 cm, inkl. Etui nur 119 g, extrem saugstark, schnell trocknend, fotorealistischer Druck

20,90 €



Alpenvereins-Shop Alpenvereins-Shop

Mehr Artikel online: www.alpenverein.at/shop · Telefonbestellungen: 0512/59547-18



Biwaksack | Pieps

2-Personen-Biwaksack, kleines Packmaß, ca. 500 g, zwei Kopfföffnungen, Belüftungsschlitze, auch als Sitzpolster verwendbar

73,90 €



Outdoormesser | Victorinox

Hunter XT, Einhandfeststellklinge, Säge, gebogenes Wellenmesser, Korkenzieher, Orange/Schwarz

36,90 €



Oregon® 600 | Garmin

GPS-Gerät mit Touchscreen-Display (7,6 cm, mit Handschuhen bedienbar), 3-Achsen-Kompass, barometrischer Höhenmesser, Bluetooth, rasterkartenfähig, inkl. 70 AV-Karten auf microSD-Karte

429,00 €



AV-Karten

| für Garmin-Geräte

microSD-Karte, schematische Übersichtskarte, 75 AV-Kartenblätter (inkl. Tennengebirge und Hochschwab), 49.000 suchbare POIs (Orte, Gipfel usw.), Hüttenverzeichnis mit Infos, mehr als 2.400 AV-Skitouren

99,00 €



NEU

Kletterhelm | AustriAlpin

250 g leichter Kletterhelm mit sehr guter Passform, größenverstellbar, Stirnlampenhalterung und CE-geprüft

59,90 €



24-l-Rucksack | Deuter

Aircomfort-Rückensystem (Netz) mit Entlastungsriemen, frontaler Reißverschluss-Zugang, gepolsterte Hüftflossen, Netz-Außentaschen, abnehmbare Regenhülle, Trinksystem kompatibel, Kompressionsriemen, 1.380 g

79,90 €



Fleecedekle

aus leichtem, strapazierfähigem Polarfleece mit kurzem Flor und Anti-Pilling-Ausrüstung, 4-seitig gekettelter Zierstich, 100 % Polyester, 130 x 170 cm, 320 g/m², waschbar bei 30°

16,90 €



Eispickel | AustriAlpin

Modell Compact Light, Grün, Stahlhaue, Aluschaufel, 60 cm, 470 g

59,90 €

Infos

Wir trauern um ...

... *Robert Straßer*, langjähriger Vorsitzender der Sektion Klagenfurt, verstorben am 17. Mai im 77. Lebensjahr.

... *Mag. Hans Zehetmayer*, 22 Jahre lang Leiter der österreichischen Skilehr- und Skitourenwarteausbildung, langjähriger Präsident im Skilehrerverband und Ehrenpräsident des Wiener Skischulverbandes, verstorben am 28. April im neunzigsten Lebensjahr. Der Skilauf und die Musik waren bis zu seinem Tod wesentliche Lebensinhalte. Natürlich Kurvenfahren mit Ski war das Themenfeld, für das er sich über Jahrzehnte eingesetzt hat. Hans' Gedanken, Erkenntnisse und seine Unterrichtsphilosophie waren ein Wegweiser in die Zukunft der Skipädagogik.

Gesäuse prädigital

Historisches Bildarchiv der Ennstaler Alpen

Begonnen hat alles im Zuge diverser Buchproduktionen. Das Gesäuse als „Universität des Bergsteigens“ (© Kurt Maix) war das Grundthema mehrerer alpinhistorischer Publikationen, wobei diesbezüglich auch authentische Illustrationen gesucht, gefunden und veröffentlicht wurden. Als vor Ort ansässiger Alpinist und Fotograf hatte ich schon immer ein Faible für historische Bilddokumente und so häufte sich über zwanzig Jahre hinweg eine Art „Regionalarchiv“ an, das aktuell insgesamt 10.732 Bildmotive aufweist.

Alpinismus analog

Nebst kulturhistorischen Themen dokumentiert das Sam-

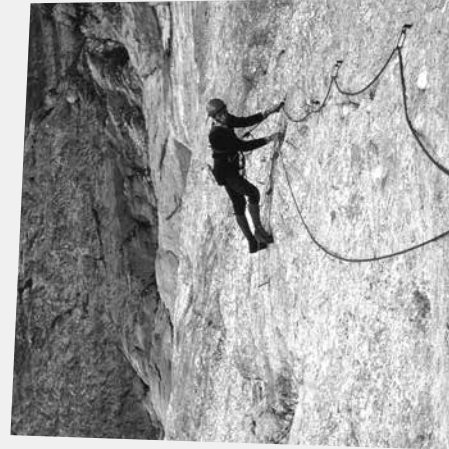
mlungsräum mit knapp 2.000 rein bergspezifischen Fotografien die alpine Erschließung und Entwicklung der Ennstaler Alpen dem Wortsinn entsprechend aus erster Hand. Zwar verliefen die Anfänge des Bergsteigens wie auch der Fotografie weitgehend zeitgleich, doch dominierten zunächst noch Gemälde, Grafiken und Lithografien die dargestellten Szenen. Erst mit der planmäßigen Gebietserschließung durch die aus Wien stammende „Alpine Gesellschaft d' Ennsthaler“ in den 1870er-Jahren tauchten die ersten Stereoskope und Fotografien auf. Selbst im alpenweit ersten Führerwerk (Heinrich Hess: „Führer durch das Gesäuse“, 1884), fanden sich nur wenige sogenannte „Bildblätter“; Übersichten und Anstiegsskizzen wurden daher noch per filigraner Tuschzeichnung ausgefertigt. Viel mehr Verwendung für das in der inneralpinen Provinz noch „brandneue“ Medium fand sich im Einsatz touristischer Reklame, allen voran in Form von Ansichtskarten, wobei hier die Bergwelt noch vorwiegend aus der Froschperspektive gesehen wurde. Höher hinauf wagten sich die mit der „Kronprinz-Rudolfs-Bahn“ angereisten „Lichtzeichner“, nachdem im rauen Gebirge die ersten Schutzhütten errichtet wurden – beliebte Motive: „Sommerfrische am Admonterhaus“, „Partie zur Hesshütte“ oder „Gruß von der Ennstalerhütte“. Als Copyright wurde in der Regel das Verlagshaus angegeben, selten der jeweilige Fotograf. Mehrere Jahrzehnte lang beherrschten ausschließlich Professionisten (A. Wiatschka, K. Them oder J. Netzuda ...) die Lichtbildarena, auf einheimischer Seite galten die Admonter Fotografen Franz

und Conrad Fankhauser als Lokalmatadoren und ausgezeichnete Meister ihres Faches.

Klassische Kletterszenen aus der Zeit der frühen Pionierwellen fehlen weitgehend. Grund dafür war wohl, dass die schweren Apparaturen kaum geeignet waren, um in ausgesetzten Passagen ruhig Blut zu bewahren. Die ältesten Aufnahmen stammen vom einst als Modeberg bekannten Gipfel des Kleinen Buchsteines (um 1890) sowie jene aus der Hochtor-Nordwand (1906), die keinen Geringeren als Gustav Jahn in Aktion festhielt. Unbestritten geländegängig war hernach die nächste Generation von Bergsteigern, die als „Wiener Schule“ Alpingeschichte schrieb. Bilddokumente aus dieser Zeit (1910 – 1938) sind jedoch echte Raritäten. Grund war chronischer Geldmangel, Fotografie war teuer und die arbeitslosen Überlebenskünstler hatten schlicht nicht die Mittel dafür. So kommt es, dass Abbilder von Felsartisten erst in der Nachkriegszeit vermehrt Einzug hielten und überwiegend von fotografischen Laien – ohne Rücksicht auf einen goldenen Schnitt oder auf etwaige ungünstige Lichtverhältnisse – geknipst wurden. Das „Historische Bildarchiv der Ennstaler Alpen“ zeigt wie keine andere private Sammlung exemplarisch sowohl die Entwicklung des Bergsteigens in den Ostalpen wie auch die Fortschritte in der Kunst des „Lichtbildzeichnens“.

Das Historische Bildarchiv der Ennstaler Alpen ...

... ist eine Sammlung, deren Motive von diversen Museen und Archiven sowie von rund 300 Privatpersonen zur Verfügung gestellt wurde. Thematisch gliedert sich das nach wie vor anwachsende digitalisierte Bildarchiv in folgende Rubriken:



Hugo Stelzig im „Bühlweg“, Dachl-Nordwand (1963)

Alpinismus – Landschaften, Höhen, Bergsteigen, Porträts, Hütten, Bergrettung; Arbeit – Landwirtschaft, Almwesen, Berg- und Waldbau, Infrastruktur; Orte und Objekte – kulturhistorisch bedeutende Liegenschaften, Gehöfte, Sakralbauten; Kunst – Grafiken, Lithografien, Kupferstiche, Gemälde sowie Sport, Tourismus und Kartografie. Innerhalb der Region werden die einzelnen Themen im Rahmen einer Vortragsreihe zugänglich gemacht. Zudem werden Auszüge davon im demnächst erscheinenden Buch „Stichwort Gesäuse – Das illustrierte Lexikon der Ennstaler Alpen“ publiziert. Endziel ist jedoch, die Sammlung im Zuge einer Wiedererrichtung des ehemaligen heimatkundlichen Museums in Admont dauerhaft zu präsentieren.

Ernst Kren, Alpenverein Admont-Gesäuse, 1. Vorsitzender

22. Filmfest St. Anton

Berge – Menschen – Abenteuer

„Berge, Menschen, Abenteuer“ – so lautet das Motto des Filmfest St. Anton, das dieses Jahr am 22. Juni erstmals in München/Rio Filmpalast und am 23. Juni in Wien/Gartenbaukino stattfindet. International bekannte Topathleten präsentieren ihre außergewöhnli-

chen Expeditionen, darunter Weltklassekletterer wie Jorg Verhoeven, Bernd Zangerl und Helmut Kotter (Letzterer nur in München) oder das Bikerpaar Axel Kreuter und Sylvia Leimgruber, führende Vertreter des Vertridens (Mountainbiken im steilen und hochalpinen Gelände). Die Hauptveranstaltung mit 20 Filmen und vielen Protagonisten geht nach wie vor in St. Anton am Arlberg (von 24. bis 27. August im ARLBERG-well.com) über die Bühne.

„Wie kann eine solche Route nur vier freie Begehungen in 20 Jahren aufweisen?“ Diese Frage stellte sich Jorg Verhoeven beim Blick auf „The Nose“, der überaus markanten Felskletterlinie am kalifornischen El Capitan, der vielleicht bekanntesten Kletterroute der Welt. Die besten Bigwall-Kletterer sind schon an einer freien Begehung gescheitert – nicht so der Holländer, wie im Film „Climbing the Nose“ zu sehen ist. An ihre Grenzen gehen auch der Rosenheimer Helmut Kotter an einem riesigen Überhang am Wilden Kaiser sowie der professionelle Boulderer Bernd Zangerl, der im westlichen Himalaya auf scheinbar unlösbare Kletterprobleme stößt und in der Abgeschiedenheit dort eindrucksvolle Begehungen mit den Bergbewohnern und ihrer mystischen Kultur erfährt. Der Vertriderfilm „Cedarwood Trails“ führt ins afrikanische Malawi. Bei der neuesten Unternehmung von Sylvia Leimgruber und Axel Kreuter ging es diesmal nicht nur um spektakuläre Bike-Abfahrten, sondern auch um die Schattenseiten des Landes wie Korruption, Umweltzerstörung und Armut.

Ende August trifft sich die internationale Bergsportelite dann wieder in St. Anton am Arlberg. Beim alljährlichen Leinwandspektakel

kommen heuer zum 22. Mal Filmemacher und Abenteurer zahlreich zusammen.

Alle Infos zum Programm in München und Wien (St. Anton folgt), Filmbeschreibungen, Trailer und Tickets (Alpenvereinsmitglieder erhalten ermäßigte Tickets um EUR 12,50 statt EUR 15,00) unter www.filmfest-stanton.at

Chronik

Gewinnspiel

„Hüttengaudi mit Klasse“

„Rucksack packen“ heißt es für 15 von über 100 Schulklassen, die am Gewinnspiel des Österreichischen Alpenvereins teilgenommen haben. 275 Schulkinder gewinnen einen Zweitagesausflug inklusive Übernachtung und Halbpension für die gesamte Klasse in einer der 234 Alpenvereinshöhlen. Da kaum eine Tätigkeit einen positiveren Effekt auf Körper und Seele hat als die Bewegung in der Natur und dem ÖAV die Förderung des Bergsports als Gesundheitsfaktor seit jeher ein Anliegen ist, initiierte der Alpenverein dieses Projekt.

Volksschule Neuarzl gewinnt Hüttengaudi.

| Foto: norbert-freudenthaler.com



Ziel ist es, die zukünftige Generation bereits in jungen Jahren für die Schönheit der Natur und der Berge zu begeistern und damit das Gesundheitsbewusstsein bereits in der Schulzeit zu fördern.

„Ein Projekt, das alle Erwartungen übertroffen hat. Wir haben wunderbare Einsendungen der Kinder erhalten und auch die Lehrer geben uns durch die Bank positive Rückmeldungen. Ganz besonders freut es uns, dass wir mit auf diesem Wege auch Klassen, die aus finanziellen Gründen in diesem Jahr keinen Ausflug mehr hätten machen können, ein Bergabenteuer ermöglichen“, resümiert Alpenvereinspräsident Andreas Ermacora zufrieden. Ein ausführlicher Bericht zur „Hüttengaudi mit Klasse“ erscheint in der nächsten Ausgabe von Bergauf.

Tirol

Arbeitsschwerpunkte 2016

Der Landesverband Tirol sieht seine Hauptaufgabe in der Unterstützung seiner eigenständigen Sektionen innerhalb des Gesamtvereins und insbesondere in der Unterstützung der Autonomie ihrer Schutzhütten. „Unsere 38 Hüt-

ten gehören den einzelnen Sektionen, die mit einem enormen persönlichen, ehrenamtlichen und finanziellen Engagement die Zukunft der Hütten sicherstellen. Auch die Betreuung von 7.500 km alpiner Wege stellt die Sektionen jährlich vor großen Aufgaben“, erklärte der Landesverbandsvorsitzende Gerald Aichner.

Als besonderen Schwerpunkt wird der Landesverband im kommenden Winter für die Sektionen großflächig ein „Lawinen-Info-Pilotprojekt“ zur Bewusstseinsbildung vor Lawinengefahr und notwendiger Selbstvorsorge den Mitgliedern präsentieren. Aichner: „Wir haben das lokal bereits erfolgreich getestet und werden im Spätherbst starten, um unsere Mitglieder noch besser und intensiver für das Thema Lawinenunfall zu sensibilisieren und zu informieren!“

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt wird das Thema Bewusstseinsbildung zum „Wert unserer Natur“ werden. Der Alpenverein Tirol will seine Mitglieder motivieren, sich als „Naturdetektive“ zu betätigen und am Projekt „Vielfalt bewegt. Alpenverein“ aktiv mitzutun. www.alpenverein.at/portal/naturumwelt/vielfalt_bewegt

Lesermeinung

Editorial Bergauf 2-16, S. 3

Es kommt selten vor, dass ein Text, wie der von Frau Hayek, so viel Vergnügen beim Lesen bereitet. Auf nur einer knappen Seite so eine Breite abzuhandeln – das mit dem neue Steine holen hat mir mein Vater vor ca. 45 Jahren auch erzählt, der Witz dabei ist ja, dass das nach wie vor Gültigkeit hat. Vielen Dank, Frau Hayek.

Josef Durig

Die letzte Bergaufnummer hat mich besonders beeindruckt. Die Beiträge über die Gletscher sind hochinteressant und niveauvoll. Auf Seite drei schneidet Ingrid Hayek in ihren ersten Sätzen die Klimageschichte an. Bitte mehr darüber.

Peter Prokopp, Baden

Oberwalderhütte Bergauf 2-16, S. 102 ff.

Mit großem Interesse habe ich euren Bericht zur Oberwalderhütte im Bergauf 02/2016 gelesen, im Wesentlichen spiegelt der Bericht auch meine positiven Eindrücke von der Hütte, den Wirtsleuten und dem Hüttenteam wider. Ganz besonders sollte man vielleicht nochmal die ausgezeichnete Bewirtung für Allergiker hervorheben; ich leide selber von Geburt an unter einer Glutenunverträglichkeit. Drunten im Tal ist es sogar in manchen Edelrestaurants eine Herausforderung, etwas Brauchbares zum Essen zu bekommen, auf der Oberwalderhütte ist das aber überhaupt kein Problem. Es ist alles vorhanden, was man

braucht, und das Hüttenteam hat Erfahrung mit der Bewirtung von Allergikern.

Es wäre schön und wünschenswert, wenn sich andere Hütten diesem Beispiel anschließen würden, allerdings scheint für viele sogar die Allergenverordnung ein Problem darzustellen. Auf diesem Wege möchte ich mich auch bei Erika, Wolfgang und dem Hüttenteam bedanken, welche sich voriges Jahr im Juli bestens um mein leibliches Wohl gekümmert haben.

Manuel Capellari

Peter Oberwalder (Enkel von Thomas Oberwalder) informierte die Redaktion, dass in Bergauf 2-16 auf Seite 102 zu lesen ist, dass Franz Oberwalder die Errichtung der Hütte finanziert hat. Das ist unrichtig, es handelte sich um Thomas Oberwalder.

Mountainbiken Bergauf 2-16, S. 64

Als Bergsteiger und Tourenfahrer mit dem Mountainbike unterstützte ich die Initiative des Alpenvereins zur Freigabe der Forststraßen. Zur Umsetzung bedarf es einer gehörigen Portion Öffentlichkeitsarbeit und entsprechenden Lobbyings. Dabei müssen aber in jedem Medium Text und Bild zusammenpassen und aufeinander abgestimmt sein.

Im letzten „Bergauf“ brachte der Alpenverein wieder einmal klar seine Haltung zum Mountainbiken zum Ausdruck: Forststraßen freigeben – Wege und Steige sind tabu! Und welches Foto untermauerte auf Seite 64 diese Aussage? Ein Mountainbiker auf einem Wanderweg – mitten in der Wald- und Latschenzone!

Gerhard Weilguny, Kaprun



Höhepunkte Madeiras

11. - 18.8., 20. - 27.10., 25.12.16 - 1.1.2017 Flug ab Wien, Bus/Kleinbus, ****Hotel/HP, Weinverkostung, Eintritt, RL **ab € 1.320,--**

Azoren - Inseln der Vielfalt

13. - 24.8.2016 Flug ab Wien, Bus/Kleinbus, meist ****Hotels/HP, Wanderungen, Eintritte, RL **€ 2.350,--**

Wandern u. Kultur in Südnorwegen

Inkl. Fahrt mit der Bergenbahn und mit der Flåmbahn!

12. - 20.9.2016 Flug ab Wien, Bus, Bahn, Fähren, *** und ****Hotels/meist HP, RL **€ 1.790,--**

Wandern in Montenegro

Die schönsten Nationalparks im Land der schwarzen Berge

15. - 24.9.2016 Flug ab Wien, Bus/Kleinbus, ****Hotels/HP, Bootsfahrt, Eintritte, RL **€ 1.520,--**

Vulkanerlebnis in Süditalien - Sizilien

Mit der Insel Capri und Bergwanderungen auf dem Vesuv, auf den Liparischen Inseln und auf dem Ätna

24.9. - 2.10.2016, 8. - 16.4., 6. - 14.5.2017 Flug ab Wien, Bus, Schiff, *** u. ****Hotels/meist HP, Eintritte, RL **ab € 1.660,--**

Höhepunkte Teneriffas

NaturerlebnisReise mit leichten Wanderungen in d. Kleingruppe

5. - 12.11., 31.12.16 - 7.1.2017, 18. - 25.2., 8. - 15.4.2017 Flug ab Wien, Bus/Kleinbus, ****Hotel/HP, Weinkost, Eintritt, RL **ab € 1.520,--**

Höhepunkte Gran Canarias

NaturerlebnisReise mit leichten Wanderungen in d. Kleingruppe

4. - 11.2., 8. - 15.4.2017 Flug ab Wien, Bus, ****Hotel/HP, RL **ab € 1.710,--**

Kneissl Touristik Zentrale, zentrale@kneissltouristik.at
☎ 07245 20700, www.kneissltouristik.at

Wien 1 ☎ 01 4080440 + St. Pölten ☎ 02742 34384 + Salzburg ☎ 0662 877070

Bücher/Medien



Florian Kluckner
Arco Plaisir

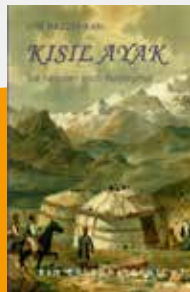
208 Seiten, farbig, mit Topos zu jeder Tour, 15 x 21 cm, ISBN: 978-88-97299-78-3, Idea Montagna, 2016, EUR 23,00

Der Kletterführer beinhaltet 83 Routen im unteren und mittleren Schwierigkeitsgrad, die in Italienisch und Deutsch beschrieben sind.

Die vielen in diesem Führer vorgestellten Routen sind in einer nicht allzu großen Schwierigkeit gehalten und ziehen immer mehr Liebhaber in die Umgebung von Arco. Der Leitgedanke dieses Führers ist: „Ein ein-

faches und effektives Werkzeug in die Hand zu geben, um schnell den nächsten Aufstieg zu finden.“

Sergio Martini



Uta Mazzei-Karl
Kisil Ayak

Sie nannten mich Rotstrumpf

276 Seiten, 12 x 19 cm, Hardcover, ISBN 978-3-7323-4049-4, Tredition Verlag, 2015, EUR 13,90

Uta Mazzei-Karl ist Tirolerin und kam mit dem filmemachenden Partner 1966 und 1969 in den afghanischen Pamir. Sie waren die ersten Europäer, die vom König von Afghanistan die Erlaubnis bekamen, durch den Wakhan auf die Hochebenen des afghanischen Pamirs zu reiten. In diesem einst unbewohnten Gebiet auf 4.000 m

Höhe lebten etwa 3.000 Kirgisen, die es geschafft hatten, sich außerhalb des sogenannten „Eisernen Vorhanges“ niederzulassen. Bei der ersten Pamirreise erhielt sie vom Kirgisenkhan zum Abschied einen Wolfswelpen geschenkt. Als sie drei Jahre später wiederkamen, um einen zweiten Pamirfilm zu machen, waren die Kirgisen höchst amüsiert, Fotos vom Wolf in Österreich zu sehen. Und die Verfasserin war überrascht zu hören, dass der etwa 5.800 m hohe Berg, den sie damals bestiegen hatten, Koh-i-Uta benannt werden sollte.

Dieser authentische und persönliche Erlebnisbericht einer Tirolerin vermittelt ein eindrucksvolles Bild von zwei Reisen mit Pferden und Yaks durch den Wakhan und auf die Hochebenen des Pamir. Sie vergleicht ihre Eindrücke mit denen ihrer Vorgänger; zum Beispiel Marco Polo, der 700 Jahre früher auf seinem Weg nach China auch durch den Wakhan geritten ist. Ein halbes Jahrhundert später trifft sie in Istanbul den Sohn des Kirgisenfürsten Rahman Kol Khan und damit beginnt auch ihr beinahe schon als historisch zu bezeichnender Erlebnisbericht Kisil Ayak, der sich 2016 zum 50. Mal jährt.



Wlfrid Schatz
Der Touristenklub
Innsbruck und sein
Hüttenschatz

224 Seiten, gebunden, reich bebildert, 16 x 23 cm, 2016, ISBN 978-3-200-04463-0, EUR 24,00, inkl. Versand – auch nach Deutschland, Bestellungen an wf.schatz@tsn.at

Das Werk erzählt die bewegte Geschichte des über 130 Jahre alten Vereines, der erst nach dem Zweiten Weltkrieg zur dritten Alpenvereinssektion von Innsbruck wurde. 1883 gründete Dr. Josef Stadler mit Gefährten die „Section Innsbruck-Wilten“ im Österreichischen Touristenklub (ÖTC), zehn Jahre später war man stolz auf fünf Schutzhütten mit dem dazugehörigen Wegenetz. Bis heute hat

Leser für Leser

Verloren

Tourenski

Am Do., 10.03.16 wurde an der Dürnb-berg-Landesstraße bei den Parkplätzen beim Zinkenlift/Hallein ein Paar Hagan-Venus-Tourenski (schwarz/weiß, Venus+YinYang-Zeichen, 145 cm) samt Komperdell-Tourenstöcken (schw./orange, höhenverstellbar, langer Softgrip), liegen gelassen. Infos bitte unter 0650/8350835 od. eeanzeige@yahoo.de

LVS-Gerät

Am 17. März wurde an der Zufahrt zum Parkplatz Hintersteine-

realm oder auf der Pyhrnpassstraße, Nahbereich Zufahrt Parkplatz, ein gelbes Lawinensuchgerät Typ Pieps DSP verloren. Finder kontaktieren bitte: knogler.alfred@aon.at

Sonnenbrille

Am 21. April wurde am Brennerriesensteig (Höllengebirge) eine weiße Adidas-Sportsonnenbrille (Modell ty cane) verloren. Infos bitte tel. an 0680/1112774.

Gefunden

Helm und Brille

Am 27.3. wurde bei der Abfahrt vom Finstertaler Schartenkopf/Sulzko-

gel ein silbergrauer Uvex-Skih Helm mit Uvex-Skibrille gefunden. Infos unter +43/699/17888803.

Damenarmbanduhr

Ende März wurde auf dem Weg zur Hergottschnitzerhütte in St. Corona am Wechsel eine silberne Damenarmbanduhr gefunden. Infos unter maxstix@aon.at

Softshelljacke

Am 6. Mai wurde am Weg nach der Skitour am Kloben in der Glocknergruppe eine Peak-Performance-

Softshelljacke (vmtl. ein Damenmodell) gefunden. Anfragen an silvio.klaffenboeck@netzgmbh.at oder tel. unter 0676/6822450.

Gesucht

Bergpartner

Sie (45/178/schlank, keine Altlasten), eher ruhig/zurückhaltend als Hüttengaudityp, sucht Lebenspartner (>180) für harmonisches Miteinander auch ohne viele Worte für Klettern, Hochtouren, Rad. Kontakt: edelweiss76@gmx.de

#wanderglück mit dem Bergverlag Rother

neue Wege
über die Alpen!

der TKI mit seiner Ortsgruppe Pfaffenhofen nie den Charakter eines Bergsteigervereines verloren, auch wenn der Hüttenbesitz in den letzten Jahren viele Energien bündelte. Der Leser des Buches wird sich jedenfalls über manchen für ihn neuen Wandervorschlag rund um Peter-Anich-Hütte, Innsbrucker Hütte, Edmund-Graf-Hütte und das Schutzhaus auf dem Pat-scherkofel freuen. Viele Hüt-tengeschichten und Schlecht-wetterprogramme ergänzen die Ausführungen.

Das Werk ist ein Denkmal für die riesigen Leistungen der Ehrenamtlichkeit in unserer hastigen Zeit!



Rosemarie Stöckl-Pexa/
Marcus Stöckl
**Jakobswege
Österreich**

Von Hainburg nach Feld-
kirch – mit Weinviertler Weg

344 Seiten mit 211 Farbfotos, 50 Höhenprofilen, 50 farbigen Wanderkärtchen im Maßstab 1:100.000 sowie zwei Übersichts-karten, GPS-Daten zum Down-load, 11,5 x 16,5 cm, kartoniert, ISBN 978-3-7633-4473-4, Berg-verlag Rother, 2016, EUR 18,40

Es muss ja nicht immer San-tiago sein! Unterwegs sein auf dem Jakobsweg – das bedeu-tet Wandererlebnis, Spiritua-

lität und kulturellen Genuss. Und dafür muss man nicht bis nach Spanien, wo die berühm-teste aller Routen verläuft. Auch in Österreich kann man sich auf seine ganz persönli-che Pilgerfahrt begeben und dabei sogar mehr Ruhe und innere Einkehr erleben als auf den bekannteren und damit auch frequentierteren Wegen. Dieser Rother Wanderführer stellt die Hauptroute des Österreichischen Jakobswegs sowie den neu konzipierten Weinviertler Weg vor. Er be-ginnt in Hainburg im Osten Österreichs und führt nach Feldkirch in Vorarlberg, kurz vor der Schweizer Grenze. Vielfältig präsentiert sich die durchwanderte Landschaft, von idyllischer Donauland-schaft bis zu hohen Alpengip-feln. Der Weg folgt der histo-rischen Pilgerroute und führt an einigen der bedeutendsten Sakralbauten Österreichs vorbei, wie den Stiften Melk, Sankt Florian oder Stams, und an zahlreichen weiteren Kir-chen und Kapellen, die dem heiligen Jakob oder anderen Pilgerheiligen gewidmet sind. Dieser Wanderführer hält sämtliche Informationen für Pilger parat: Dazu gehören zuverlässige Beschreibungen, Wanderkärtchen mit einge-zeichnetem Routenverlauf und aussagekräftige Streckenpro-file. Ausführliche Informatio-nen zur Infrastruktur am Weg machen die Planung einfach. Zudem stehen auf der Inter-netseite des Bergverlag Rother GPS-Tracks bereit. Auch das Lesevergnügen kommt nicht zu kurz: Viel Wissenswertes zu Ge-schichte und Kultur findet sich ebenso wie zahlreiche Fotos, die auf das Pilgern einstimmen.



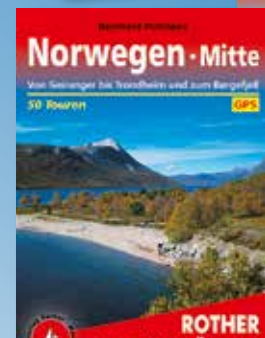
Jahrbuch 2015
Hg. Verein zum Schutz
der Bergwelt

228 Seiten, farbig bebildert, 17 x 24 cm, broschiert, 2016, ca. EUR 25,00. Best. unter info@vzsb.de

Das Jahrbuch 2015 des Vereins zum Schutz der Bergwelt – der 80. Jahrgang seit 1929 – enthält wiederum Artikel zu einer breiten Palette vorrangig alpiner Themen. Den Schwerpunktbeitrag steuert Alfred Ringler bei: „Erico-Pinion braucht Natura 2000 – Schneeheide-Kiefern-wälder der Nordalpen, ihre Zu-kunft und aktuellen Probleme“ mit erstmals veröffentlichten Verbreitungskarten der arten-reichsten Waldlebensräume im bayerischen Alpenraum, der Schneeheide-Kiefernwälder. Die Vielzahl an Themen rund um den alpinen Naturschutz reicht von der Gattung Le-ontopodium (Edelweiß), der Ufer-Tamariske, der Möglich-keit und Grenzen der Renatu-rierung ausgebauter Alpen-flüsse, der Darstellung der bayerischen Naturwaldreser-vate, der Kritik an der Breit-band-Heimat Bayern bis hin zum Engagement der Jugend auch im alpinen Naturschutz. Breiter Raum wird der Alpen-schutz-Kontroverse zwischen Rudi Erlacher und Prof. Wer-ner Bätzing gegeben.



Urlaubsträume



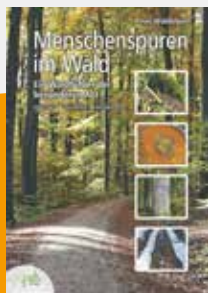
Blogbeiträge, Tourentipps,
Gewinnspiele auf dem
Rother #wanderglück-Blog!

www.wanderglueck.rother.de



ROTHER TOUREN APP
für iPhone und Android

www.rother.de
Bergverlag Rother



Peter Wohlleben
**Menschenspuren
im Wald**
Ein Waldführer
der besonderen Art

160 Seiten, farbig, 22,5 x 15,8 cm, gebunden, Hardcover, ISBN 978-3-89566-352-9, pala Verlag, 2015, EUR 18,00

Standardwerke zur Flora und Fauna spiegeln die Fülle des Lebens in der Natur wider. Aber viele Spuren, die wir im heimischen Wald finden können, sind menschlichen Ursprungs. Peter Wohlleben lädt deshalb mit seinem neuen Buch zum besonderen Waldspaziergang ein. Gewohnt unterhaltsam und leicht verständlich erklärt er, wie Wälder natürlicherweise aussehen. Fakten und Farbfotos zeigen, wie Forstwirtschaft, Holzindustrie und Jagdverbände dem Wald ihre Stempel aufdrücken, aber auch, wie wir durch unsere Freizeitaktivitäten die Tier- und Pflanzenwelt beeinflussen.

Mit diesem Waldführer wird jede Wanderung zu einer spannenden Entdeckungsreise. Markierungen oder Fahrspuren können so leichter „gelesen“ werden. Totholz, Baumstümpfe oder Futterstellen verraten die Interessen der Waldbesitzer und Jagdpächter. Auf Schritt und Tritt wird dabei auch deutlich, was jeder Einzelne von uns tun kann, um diesem empfindlichen Ökosystem zu helfen.



Andreas Wiesinger
**Wanderungen
zu den Steinböcken**
Oberbayern –
Österreich – Südtirol

160 Seiten, über 100 Farb., 28 Touren mit GPS-Daten, Wegskizzen, 22,5 x 22,5 cm, Klappenbroschur, ISBN 978-3945419038, frischluft Edition, 2016, EUR 20,95

Seit seiner Jugend ist Andreas Wiesinger von den Bergen und der Naturfotografie gleichermaßen fasziniert. Als Gegenreaktion zu einem gesundheitlichen Leiden entwickelte sich der Familienvater zum begeisterten Extrembergläufer, ohne seine Leidenschaft als Hobbyfotograf zu vernachlässigen. Im Zuge seiner Läufe drang er auch in Steinbockreviere vor und freundete sich rasch mit dem „König der Alpentiere“ an.

Mit viel Geduld, Gespür und Respekt nähert sich der Naturfotograf dem König der Tiere an und krönt seine intensiven Begegnungen mit fantastischen Bildern in traumhafter Natur. Durch die unzähligen Stunden im Reich der Steinböcke weiß er auch Wissenswertes und Hintergründiges über das Verhalten der faszinierenden Tiere zu erzählen, garniert mit der einen oder anderen persönlichen Anekdote. Die 28 Touren in „Wanderungen zu den Steinböcken“ führen von Oberbayern

über das Salzburger Land, Tirol und Vorarlberg bis nach Südtirol. Seine grandiosen Erlebnisse und Bilder teilt der Gebietsleiter für den Teehandel regelmäßig mit seinen zahlreichen Freunden auf Facebook.



Markus und Janina Meier
**Panoramawege
Bayerische Alpen**
Die 40 schönsten
Aussichtstouren

160 Seiten, ca. 150 Abbildungen, Format 16,5 x 23,5 cm, Klappenbroschur mit Fadenheftung ISBN-13: 978-3-7654-5732-6, Bruckmann, 2016, EUR 20,60

Die Bayerischen Alpen halten wahre Prachtpanoramen bereit. Die schönsten verrät dieser Wanderführer: atemberaubende Aussichten, fantastische Fernsichten und triumphale Tiefblicke – alle vereint zwischen Lechtaler und Berchtesgadener Alpen. Der Panoramawanderführer bringt Sie aussichtsreich auf Gipfel und über Grate, entlang von Höhenwegen bis fast zum Himmel. Mit Touren in verschiedenen Schwierigkeitsstufen für jedes Wanderkönnen. Janina und Markus Meier sind ein bayerisches Bergsteigerehepaar. Seit ihrer Jugend sind die Geographin und der Bankkaufmann in den Bergen unterwegs. Beide sind als Fachübungsleiter im DAV tätig.

Bergauf impresum

Mitgliedermagazin des Österreichischen Alpenvereins; Nr. 3 | 16, Jg. 71 (141)
Herausgeber und Medieninhaber:
Österreichischer Alpenverein
www.alpenverein.at

ZVR-Zahl: 989190235

Redaktion: Gerold Benedikter
Redaktionsbeirat:

Präsident Dr. Andreas Ermacora;
Generalsekretär Robert Renzler,
6020 Innsbruck, Olympiastraße 37
Tel. +43/512/59547, Fax 59547-50
E-Mail: redaktion@alpenverein.at

Druck: Oberndorfer Druckerei
5110 Oberndorf

Alleinige Anzeigenannahme:

Werbeagentur David Schäffler, Garnei 88,
5431 Kuchl, office@agentur-ds.at

Tarife: www.bergauf.biz

Design: Alexander Peer, Rainer Brandl,
office@prodesign.cc, www.prodesign.cc

Gestaltung & DTP: Norbert Freudenthaler

Die grundlegende Richtung des ÖAV-Mitgliedermagazins wird durch die Satzungen des Österreichischen Alpenvereins bestimmt. Abgedruckte Beiträge geben die Meinung der Verfasser wieder. Für unverlangte Sendungen wird keine Haftung übernommen; Retournierung nur gegen beiliegendes Rückporto.

Adressänderungen bitte bei Ihrer Sektion bekannt geben.

Titelfoto: Heinz Zak | Am Gipfelgrat des Vorderen Wilden Turmes, Alpeiner Berge, Stubai Alpen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird in Bergauf auf eine geschlechtsspezifische sprachliche Differenzierung – wie zum Beispiel BergsteigerInnen – verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten nach Auffassung der Redaktion und im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Bergauf Nr. 4/16 erscheint am 16.9.2016



Gefördert durch



PEFC zertifiziert.
Dieses Papier stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.at

personal shop

Markenartikel zu Bestpreisen

Die „Besten“ für Freizeit und Wandern für Mann und Frau

Für Sie als einkaufsberechtigte Leserinnen und Leser bis zu 56% Preisvorteil



Dachstein-Trekkingschuh

Größen
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

UVP*-Preis 129,-
Personalshop-Preis 69,99

BESTPREIS

€ **55.99**

Sie sparen € 73,- gegenüber dem UVP*

IHR PREIS-VORTEIL **56%**



DACHSTEIN®

MOUNTAINEERING SINCE 1925

Sie wandern gern, suchen einen sehr leichten, perfekt passenden Schuh, mit dem Sie bequem gehen können? Dann sind die neuen Trekking-Wander-Schuhe von Dachstein ideal. Die speziell von Dachstein in Zusammenarbeit mit Orthopäden entwickelte „ortho-tec® Sohlen Technologie“

reduziert den Aufprall bei jedem Tritt. Der spezielle Sohlenaufbau entlastet die Gelenke und schont die Wirbelsäule. Für empfindliche Füße bietet die TPU 3-D Zehenkappe, die D-Tex Membrane und die orthopädisch geformte Einlegesohle perfekten Schutz.

Gleich bestellen! Sie erhalten Ihre Dachstein-Schuhe für 30 Tage zum Kennenlernen mit Rückgaberecht.



Dachstein-Trekking-schuh hoch

Größen
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

UVP*-Preis 149,-
Personalshop-Preis 89,99

BESTPREIS

€ **71.99**

Sie sparen € 77,- gegenüber dem UVP*

IHR PREIS-VORTEIL **51%**

Wiegt nur ca. 350 g



Produktinfo

- Obermaterial: Atmungsaktives Mesh mit Stütz- und Führungselementen aus PU
- D-Tex Membrane
- TPU 3-D Zehenkappe
- Wassersäule 10.000 mm
- Innen: Atmungsaktives Textilfutter
- Fußbett: orthopädisch geformte Einlage
- Sohle: ortho-tec® Multifunktions-Sohle

Entdecken Sie Dachstein!



Bestellen leicht gemacht! ☎ 0 512 / 34 33 44

FAX 0 512 / 34 33 44-400

www.personalshop.com

Um sich im Shop anzumelden, verwenden Sie bitte diesen PIN-Code! (1 Monat gültig) Ihr PIN-Code ist gleichzeitig Ihr Gutscheincode. Beim Einlösen des Gutscheines im Warenkorb wird Ihr Rabatt abgebogen.

3137

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6020 Innsbruck, Gärberbach 9, Tel: 0 512 / 34 33 44, Fax: 0 512 / 34 33 44-400, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „wenn und aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ Bestpreis Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

Gleich einsenden an:
Servus Handels- und Verlagsgesellschaft m.b.H.
Postfach 2, A-6050 Hall in Tirol

BESTELLSCHEIN mit 30 Tage Rückgaberecht

Menge	Art.Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	UVP*	Personalshop-Preis	-20%
	62.166.118		Dachstein Trekkingschuh	€ 129,-	€ 69,99	€ 55,99
	62.166.129		Dachstein Trekkingschuh hoch	€ 149,-	€ 89,99	€ 71,99

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr

Name, Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geburtsdatum:

Angebot gültig für Leserinnen und -Leser

PIN-Code und **3137** Gutscheincode

* Stappreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)
** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht finden Sie auf: www.personalshop.com



Entdecke mehr • ospreyeurope.at



Kestrel & Kyte

Wald, Hügel oder Berg.

Innovation • Quality • Packs • 1974

